

Råd till foten

Fothygien

1. Tvätta eller duscha fötterna varje dag
2. Tag fotbad en eller två gånger i veckan
3. Torka fötterna väl, särskilt mellan tårna
4. Skär aldrig med rakblad eller kniv på liktornar eller förhårdnader
5. Klipp inte naglarna för korta och aldrig ner vid sidorna
6. Smörj fötterna med fotcreme
7. Rena strumpor varje dag
8. Använd lämplig fotbeklädning

Fotgymnastik

1. Böj foten upp och ner
2. Vrid foten i sidled
3. Plocka med tårna upp föremål, t ex en penna eller en handduk
4. Rulla fötterna på fotmassagerulle

Sveriges Foterapeuter



Ditt självklara val