Fodsvamp

Fodsvamp er en svampeinfektion i huden, oftest mellem tæerne, typisk mellem de to yderste. Svampen trives i varme og fugt, og den smitter let i svømmehaller, omklædningsrum og i hjemmet. Den er ufarlig i sig selv, men revner i huden kan give bakterier adgang, og det øger risikoen for rosen, en bakteriel infektion i huden på underbenet.

1
Creme fra håndkøb
Du kan behandle fodsvamp selv med creme fra apoteket.

2
Hold fødderne tørre
Tør grundigt mellem tæerne efter bad.

3
Sokker ved 60 grader
Så dør svampen.

4
Behandl hele familien
Andre i husstanden med symptomer skal også behandles.

Sådan mærker du det

- **Kløe**, skællende og revnet hud mellem tæerne
- Hvid, opblødt hud, evt. rødme og små blærer
- Kan også sidde under foden og på hælen som tør, skællende hud

Hvorfor behandle det?

Fodsvamp giver revner i huden. Gennem revnerne kan bakterier komme ind, og det øger risikoen for **rosen**, en bakteriel infektion i huden på underbenet. **Kontakt os ved rødme, hævelse eller varme i foden eller underbenet.**

Behandling med creme fra håndkøb

Creme	Sådan bruger du den
Lamisil creme (terbinafin) · førstevalg	**1–2 gange dagligt i 1–2 uger.** Virker hurtigst.
Lamisil Once	Smøres på **én enkelt gang** på begge fødder, også mellem alle tæerne. **Vask ikke fødderne i 24 timer** bagefter. Læs indlægssedlen grundigt.
Canesten eller **Brentan** · hvis Lamisil irriterer huden	1–2 gange dagligt i 2 uger, og **fortsæt 1–2 uger, efter at huden ser rask ud**. Ellers kommer svampen igen.

Undgå at få det igen

- **Tør grundigt mellem tæerne** efter bad
- Vask sokker ved **60 grader**, og skift dem ofte
- Bomuldssokker og sko, der ånder. Gå gerne i sandaler
- Brug **badesandaler** i svømmehal og fælles bad

Kontakt klinikken, hvis …

- der ikke er **effekt efter 1–2 uger** med creme
- det breder sig, eller det kommer igen og igen
- neglene bliver tykke, gule eller smuldrer. Det kan være neglesvamp
- foden eller underbenet bliver **rødt, hævet og varmt**, eller du får feber

Kort fortalt: Lamisil creme 1–2 uger → tør mellem tæerne → sokker ved 60 grader → badesandaler → ingen effekt efter 1–2 uger: kontakt os.

Kilder: Lægehåndbogen, sundhed.dk: *Tinea pedis* · Region Hovedstaden, sundhed.dk: *Antibiotikavejledning – Svampeinfektioner i huden.*