Ligtorn og hård hud

Når huden bliver udsat for tryk og gnidning i lang tid, fx fra sko, der sidder for stramt, bliver den tykkere for at beskytte sig. Hård hud gør ikke nødvendigvis ondt. En ligtorn er hård hud med en hård kerne i midten, som trykker ind i huden under, og derfor føles den som en torn. Ligtorne sidder oftest på tæerne eller forfoden.

1
Fjern trykket
Det er den vigtigste behandling.

2
Sko med god plads
Både i længden og i bredden.

3
Plaster fra apoteket
Ringplaster aflaster. Ligtornplaster opløser hård hud.

4
Diabetes? Pas på
Ingen ligtornplaster, hvis du har nedsat følesans i fødderne.

Sådan behandler du

1 · Aflast
Sko med god plads og glat inderside uden sømme. **Ringplaster** rundt om ligtornen fjerner trykket.

→

2 · Blødgør
Fodbad i varmt sæbevand, så den hårde hud bliver blød.

→

3 · Fil forsigtigt
Brug en pimpsten eller fil. **Stop, før det bløder.**

→

4 · Creme
Fugtighedscreme mod hård hud. **Ligtornplaster** med salicylsyre kan opløse hård hud.

Har du diabetes eller nedsat følesans i fødderne?

- **Brug ikke ligtornplaster med salicylsyre.** Syren kan give sår, som du ikke mærker
- **Undgå varme fodbade.** Du kan blive forbrændt uden at mærke det
- Kontakt os eller en fodterapeut **tidligt**. Små sår på fødderne kan hurtigt blive betændte

Fodterapeut

- Hvis det ikke hjælper, kan en **fodterapeut** skære den hårde hud og kernen væk
- Du behøver ikke en henvisning. Du betaler normalt selv
- Ligtornen kommer igen hos **30–50 %**, hvis trykket ikke fjernes. Nogle gange er der brug for indlæg i skoene

Forebyg

- Undgå sko, der trykker eller gnider. Undgå høje hæle, hvis forfoden er faldet sammen
- Plaster over knogler, der stikker ud
- Fodbad, pimpsten og creme jævnligt

Kontakt klinikken, hvis …

- huden omkring ligtornen bliver **rød, varm, hævet** eller der kommer pus
- smerterne tiltager, du får feber, eller huden skifter farve

Kort fortalt: fjern trykket → sko med god plads og ringplaster → fodbad, pimpsten og creme → diabetes: ingen ligtornplaster og kontakt os tidligt.

Kilder: Patienthåndbogen, sundhed.dk: *Hård hud og ligtorn* · Lægehåndbogen, sundhed.dk: *Clavus*.