



# Fothelse for personer med hudsykdommer og psoriasisartritt

Temahefte fra Psoriasis- og eksemforbundet og Fotterapeutforbundet



Dette temaheftet er laget av Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) og Fotterapeutforbundet (FTF) i 2024 med økonomisk støtte fra Stiftelsen Dam.

Det meste av diagnoseinformasjonen vi skriver om i denne brosjyren er hentet fra PEFs nettside, hudportalen.no. Diagnoseinformasjonen er kvalitetssikret av Mohammad Rizvi, spesialist i hudsykdommer og overlege ved Seksjon for hudsykdommer på Rikshospitalet, Oslo universitetssykehus og Katrine Eikeland, sykepleier og helsefaglig rådgiver i Psoriasis- og eksemforbundet.

**Illustrasjoner og design:** Anna Granqvist

**Foto:** Tøri Gjendal, Hacienda Film, Eldrid Oftestad, Anette Haugen

**Trykk:** Aksell



TRYKT I NORGE

## Innhold

Forord	4
Om psoriasis	7
Årsaker og forekomst	8
Fotterapi ved psoriasis	10
Om psoriasisartritt	11
Årsaker og forekomst	11
Fotterapi ved psoriasisartritt	12
Om eksem	13
Fotterapi ved eksem	15
Om Psoriasis- og eksemforbundet	16
Psoriasis- og eksemforbundets rådgivningstjeneste	17
Om Fotterapeutforbundet	18
Finn en autorisert fotterapeut	19
Tips til egenpleie av føtter	20

## Forord

Visste du at hudsykdommen din kan ramme føttene dine? Sammenliknet med andre deler av kroppen tenker vi kanskje ikke så mye på føttene våre – særlig ikke hvis de gjør jobben sin og ikke plager oss nevneverdig. Men det er vanskelig å overse en vond og sår fot. Derfor er det viktig at du som har en hudsykdom eller psoriasisartritt har kunnskap om fothelse.

Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) og Fotterapeutforbundet (FTF) samarbeider for å bidra til økt kunnskap om fothelse for personer som har hudsykdommer og psoriasisartritt. Derfor har vi laget denne brosjyren sammen.

PEF arbeider for bedre livskvalitet for personer med hudsykdom og psoriasisartritt – noe som i høyeste grad inkluderer føtter og fothelse. Du kan gjøre en del ting selv for å forebygge fotplager, men det finnes også god profesjonell hjelp hvis du har behov for det. FTFs fotterapeuter kan blant annet gi deg råd om fottøy, gangmønster eller kroppens bevegelsesapparat.

Føttene skal bære de fleste av oss gjennom hele livet. Derfor er det lurt å være føre var – ta vare på føttene dine.



**Mari Øvergaard**

Generalsekretær

Psoriasis- og eksemforbundet



**Inger M. Paulsen**

Forbundsleder

Fotterapeutforbundet





## Om psoriasis

Psoriasis er en ikke-smittsom kronisk inflammatorisk hudsykdom. Den kjennetegnes ved at avgrensede områder på huden får en tykkere overflate enn huden ellers, og ofte kan denne overflaten være dekket av flass. Vi kaller dette gjerne for «skjelling». Skjelling oppstår blant annet fordi det produseres hudceller raskere enn normalt. Det hopper seg rett og slett opp av hudceller på hudoverflaten. Ved psoriasis endrer fargen seg fordi det skjer en kraftig betennelse der blodkar i det enkelte området utvider seg. Når et hudområde er fortykket med skjelldannelse kaller vi det for et «plakk». Psoriasis fører til at avgrensede områder på lys hud blir røde. Hos mennesker med mørkere hud kan områdene med psoriasis se lilla eller gråaktig ut.

Psoriasis er en autoimmun sykdom. Det vil si at immunsystemet reagerer på celler eller andre strukturer i sin egen kropp. Psoriasis kan gi smerter og kløe i huden. Sykdommen kan også i stor grad påvirke livskvaliteten til den som rammes. Personer med psoriasis har en forhøyet risiko for å få hjerte- og karsykdom, diabetes og metabolsk syndrom.

Det finnes ulike typer psoriasis, og noen typer er mer vanlige enn andre. Psoriasis kan forekomme overalt på kroppen, men hyppigst på armer og ben, spesielt albuer og knær. Andre steder er hodebunn, hender og føtter, rygg og bryst, områder der hud møter hud, negler og noen ganger på genitalia (kjønnsorganene) og i ansiktet (vanligst ved hårfestet eller rundt nese og øyebryn).

Mange som har psoriasis og/eller psoriasisartritt har neglepsoriasis. Forandringene i neglene på hender eller føtter varierer fra små innsøkk til at neglene blir sterkt fortykket, ujevne og misfargede. Noen opplever at den ytterste delen av neglen løsner fra huden under. Symptomene kan variere fra milde til alvorlige og kan

forveksles med soppinfeksjon. Samtidig er risikoen større for å få neglesopp dersom man har neglepsoriasis. Løse og fortykkede negler kan gi store smerter ved den minste berøring.

Psoriasis på hender og/eller føtter kalles palmoplantar psoriasis. Plakkene er gjerne fortykkede og huden utvikler ofte hudsprekker. Mange med palmoplantar psoriasis har redusert bevegelse i hender og føtter. Dersom man har pustler (små kviselignende nupper) i håndflater og fotsåler, kan det være noe som heter pustuløs palmoplantar psoriasis (PPP). Denne tilstanden er sjelden og forekommer ofte hos kvinner i moden alder og påfallende mange røyker eller har røykt.

## Årsaker og forekomst

Vi vet ikke sikkert hvorfor psoriasis plutselig oppstår i kroppen, men vi er enige om at årsaken er sammensatt av immunologiske-, genetiske- og miljøfaktorer. Nye tall viser at omtrent 4,5 prosent av befolkningen i Norge har psoriasis. Barn og voksne kan utvikle sykdom, men den oppstår oftest hos voksne, uavhengig av kjønn. Alvorlighetsgraden av psoriasis avhenger av hvor stor del av hudoverflaten som er rammet, hvor kraftig betennelsen og skjellingen er og hvor mye sykdommen påvirker personens liv.

For utdypende informasjon om diagnosene henviser vi til Psoriasis- og eksemforbundets brosjyrer samt nettsiden **hudportalen.no**.



” Fotterapeutens viktigste jobb for pasienter med psoriasis, er å forebygge i forkant av videre behandling. Ved å fjerne død og dårlig hud, får pasienten mye bedre effekt for eksempel av en lysbehandling.

*Fotterapeut Dagmar Indrehus Angell*

## Fotterapi ved psoriasis

Fotterapeuten kjenner ofte igjen symptomer på psoriasis, men skal ikke selv diagnostisere. Derfor kan fotterapeuter anbefale å oppsøke fastlege, slik at pasienten kan bli diagnostisert eller videresendt til hudlege. Noen fotterapeuter har samarbeid med digital hudlegetjeneste, hvor hudlegen ved hjelp av mobilbilder kan vurdere diagnose og videre tiltak.

Fotterapeuten kan enkelt og skånsomt behandle smertefulle negler. Soppinfeksjoner oppstår ofte i negler med psoriasis. Dette kan behandles hos fotterapeuten, eventuelt i samarbeid med fastlege. Før behandling av neglesopp bør det tas en sporeprøve. Dersom man behandler neglepsoriasis for neglesopp, uten en bekreftende sporeprøve, kan det være effekten uteblir. Regelmessig klipping og sliping av neglene er viktig for å redusere belastning på neglesengen, altså huden under neglen. Neglen skal klippes av så rett som mulig. Fotterapeuten kan veilede i riktig negleklipp.



Fotterapeuten fjerner skånsomt hard hud og ujevnheter slik at fotkremer og kortisonpreparater lettere slipper til. Dette gjør huden jevnere og mykere. Det er viktig å smøre med kremer som tilfører rikelige mengder fett og fuktighet. Da holder huden seg så hel som mulig. Er huden sår og sprukket er den også mer utsatt for sopp og andre infeksjoner. Noen ganger er det nødvendig å lime disse sprekkeene sammen med hudlim. Dette gjøres av fotterapeuten, det er smertelindrende og kan bidra til raskere tilheling.

Fotterapeuten gir veiledning i viktig egenpleie. Se også tips til egenpleie på side 20.

## Om psoriasisartritt

Psoriasisartritt, ofte forkortet til PsA, er en type leddgikt assosiert med hudsykdommen psoriasis. Psoriasisartritt tilhører gruppen av revmatiske betennelsesykdommer som blir kalt spondyloartritter. Ved psoriasisartritt er det vanlig at ett eller flere ledd er betente. Sykdommens alvorlighetsgrad varierer stort. Hos enkelte er sykdommen mild med svake leddsmarter, mens andre har en svært alvorlig psoriasisartritt som bryter ned og ødelegger leddenes funksjon.

### Årsaker og forekomst

Årsaken til psoriasisartritt er ikke kjent, men vi ser at det ofte kan være flere i samme familie som får sykdommen. Slik forståelsen av sykdommen er per i dag, ser vi sammenheng mellom arvelige og miljømessige faktorer som årsak til utvikling av psoriasisartritt. Mennesker med psoriasisartritt kan ha økt risiko for blant annet hjerte- og karsykdom, diabetes og metabolsk syndrom, slik som ved psoriasis. Psoriasisartritt forekommer hos omtrent ti prosent av de som har psoriasis og uavhengig av kjønn. I Norge har 0,1 prosent av befolkningen (omtrent like mange menn og kvinner) diagnosen psoriasisartritt. Cirka 40 prosent av alle med hudsykdommen psoriasis har vondt i leddene. Av disse er det et mindre antall, cirka 15 prosent, som får diagnosen psoriasisartritt.

For utdypende informasjon om diagnosene henviser vi til Psoriasis- og eksemforbundets brosjyrer samt nettsiden **hudportalen.no**.

## Fotterapi ved psoriasisartritt

Ved psoriasisartritt får mange revmatiske smerter og feilstillinger i føttene. Feilstillinger i fotskjelettet kan gi torner og trykkpunkter. Dette vil fotterapeuten behandle og avlaste, enten med filt, silikonortoser (hjelpemiddel som blant annet kan avlaste eller stabilisere) eller såler. Et smerteskjema fylles ofte ut, og fotterapeuten foretar en ganganalyse for å kartlegge gangmønsteret. Ved psoriasisartritt er det ekstra viktig med skoveiledning, og i mange tilfeller er det nødvendig å sende pasienten til ortoped for vurdering av spesialsko.

”

Behandlingen hos fotterapeut, med filing av hard hud og klipping av negler, handler ikke om velvære, den er nødvendig. Der er jeg i trygge hender.»

*Pasient Thomas Lund*



”

Det som er litt tankevekkende med føtter, er at vi på en måte pakker dem bort. De er ikke synlige og regnes ikke helt med.

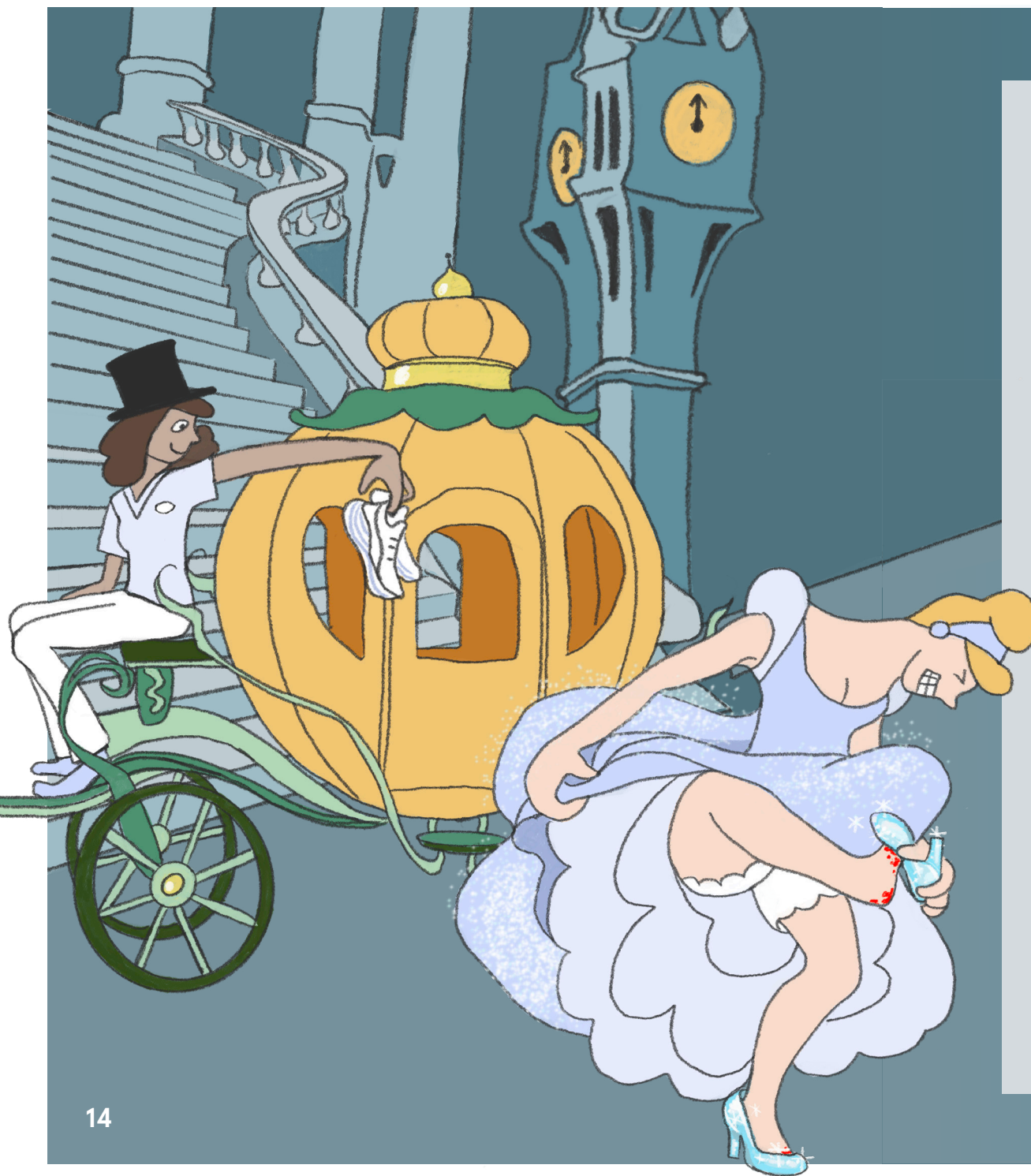
*Hudlege Theis Huldt-Nystrøm*



## Om eksem

Eksem er en gruppe hudsykdommer med forskjellige årsaker, som karakteriseres av en kløende betennelsestilstand i øvre del av huden. Ved eksem blir partier på huden tørre og flassende. Huden endrer farge på grunn av betennelsestilstanden. Hos noen kan det oppstå små blærer i huden.

Ved nyoppstått (akutt) eksem kan huden som er rammet være fuktig. Huden væsker. Ved langvarig (kronisk) eksem er huden gjerne tørr, flassende og fortykket (lichenifisert). Når huden blir tørr eller fortykket, kan det lettere oppstå smertefulle sprekker i huden (fissurer). Det finnes ulike typer eksem. Noen eksempler på eksemtyper er atopisk eksem, seboreisk eksem og kontakteksem. Når ordet «eksem» brukes alene, refereres det som oftest til atopisk eksem. Denne eksemtypen kjennetegnes med rødt, kløende utslett på typiske steder på kroppen. Ordet «atopisk» brukes gjerne om overfølsomhet. Eksempler på atopiske sykdommer er atopisk eksem, høysnue (allergisk rhinitt) og astma. Hvis du har kontakteksem, reagerer du på noe som irriterer huden din, eller du kan være allergisk mot stoffer du er i kontakt med. Seboreisk eksem er en vanlig form for eksem og skyldes at kroppen reagerer



på en ufarlig sopp som normalt finnes på hudens flora.

For utdypende informasjon om diagnosene henviser vi til Psoriasis- og eksemforbundets brosjyrer samt nettsiden [hudportalen.no](http://hudportalen.no).

### Fotterapi ved eksem

Eksem fører til hud som klør og flasser, og det kan oppstå små, væskefylte blærer. Pasienten har kanskje hatt utslettene lenge, men ikke vært hos lege enda. Dersom pasienten har behov for å få behandlende kremer og salver, vil fotterapeuten anbefale at vedkommende oppsøker fastlege eller hudlege. Et alternativ er å kontakte en digital hudlegjetjeneste.

Eksemhud kan bli veldig tynn og det kan da oppstå såre sprekker i huden. Disse er en inngangsport for mikrober som kan føre til infeksjon og bør derfor beskyttes og behandles. Fotterapeuten vil i mange tilfeller avlaste områdene med tynn hud.

Langvarig eksem på føttene kan også skade neglene. Neglene kan forandre fasong og bli tynne og ømme. Fotterapeuten kan vurdere om en kunstig negl kan hjelpe for ømhet. Noen ganger blir neglene nedgrodd og trenger da en neglekorrigerings. Det er viktig at skoene ikke lager friksjon og gnisser. Skoene må være store nok og samtidig være stabile på foten.

Fotterapeuten vil også gi råd om bruk av fuktighets krem. Se også tips til egenpleie på side 20.





## Om Psoriasis- og eksemforbundet

Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) er en interesseorganisasjon for personer med hudsykdommer som psoriasis, atopisk eksem, hidradenitis suppurativa (HS), kronisk urtikaria (elveblest) og leddsykdommen psoriasisartritt. PEF ble stiftet i 1962 og har fylkeslag og lokallag over hele landet. Vi jobber kontinuerlig for å være et relevant og slagkraftig forbund med målet om å sikre at alle med hudsykdommer og psoriasisartritt får et likeverdig og godt behandlingstilbud. Hver diagnose har sitt eget utvalg som blant annet arrangerer møter, kurs og seminarer.

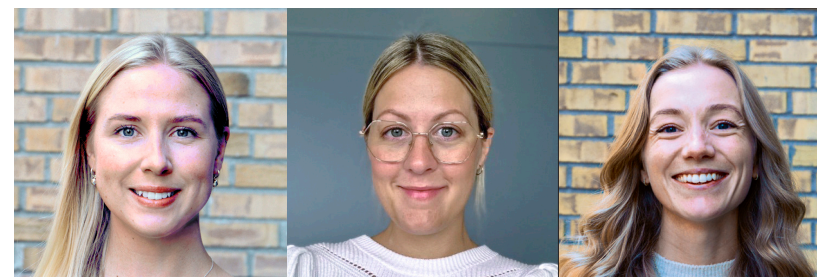
Vi har et nettverk med likepersoner som kan gi deg råd og tips, og vi har en egen rådgivningstjeneste som svarer på spørsmål om behandling av sykdommen, livsstil, kosthold, fysisk aktivitet og trening. Mange av våre lokal- og fylkeslag inviterer til arrangementer over hele landet. Vi er tilstede i ulike internasjonale fora og er jevnlig i dialog med beslutningstakere for å fremme våre saker.

Psoriasis- og eksemforbundet ung (PEF-ung) jobber for barn og unge som har en hudsykdom eller psoriasisartritt. Som medlem i PEF-ung blir du med i et fellesskap med andre unge som har en hudsykdom eller psoriasisartritt. Du får tilbud om å bli med på turer, kurs og andre aktiviteter. Du får oppdatert informasjon om

sykdommen og behandlingen av den, og du kan bidra til å gjøre livet bedre for andre unge som har en hudsykdom.



Du finner mer informasjon om PEF og våre medlemsfordeler på nettsiden [hudportalen.no](http://hudportalen.no). Informasjon om PEF-ung finner du på [pefung.no](http://pefung.no).



**Thea**

Helse, kosthold  
og livsstil

**Katrine**

Hudsykdom og  
psoriasisartritt

**Sanna**

Helse, fysisk aktivitet  
og livsstil

## Psoriasis- og eksemforbundets rådgivningstjeneste

Trenger du råd og veiledning om din hudsykdom eller psoriasisartritt? Våre fagfolk sitter klare til å hjelpe deg på telefon eller epost. Tjenesten er gratis for medlemmer i Psoriasis- og eksemforbundet og PEF-ung. Den er fortrolig og taushetsbelagt. Den erstatter ikke konsultasjon hos lege, men kan gi deg gode råd og hjelpe deg på veien.



Mer informasjon om tjenesten og kontaktinformasjon til rådgiverne finner du på [hudportalen.no](http://hudportalen.no).



## Om Fotterapeutforbundet

Fotterapeutforbundet (FTF) er yrkesorganisasjonen for autoriserte fotterapeuter i Norge. Vi ivaretar medlemmers faglige, økonomiske og sosiale interesser. Fotterapeutforbundet ble stiftet i 1952 og har i dag over 1000 medlemmer fordelt på 12 kretslag.

Fotterapeuter er underlagt Lov om helsepersonell og er derfor pliktig til å holde seg faglig oppdatert og å dokumentere elektronisk den behandlingen som blir utført. Fotterapeuter er også lovpålagt å ha medlemskap i Norsk pasientskadeerstatning (NPE).

Fotterapeuter jobber med å behandle og forebygge lidelser knyttet til hud, muskler, skjelett og negler. En av fotterapeutens viktigste oppgaver er å finne årsaken til problemene og lidelsene. Det vil da bli lettere å finne rett behandling, og sannsynligheten for et varig og godt resultat øker.

Fotterapeuter har kunnskap om riktig fottøy, gangmønster og sykdommer som har innvirkning på føttene. De kan også gi deg gode råd om egenpleie. Bruk av feil fottøy kan føre til store smerter og kan også skade hud og negler. Ved behov samarbeider fotterapeutene med annet helsepersonell.



## Finn en autorisert fotterapeut



Nettsiden **finnfotterapeut.no** er en søkeside med et kart. Her kan du finne autoriserte fotterapeuter som er medlem av Fotterapeutforbundet, slik at du kan finne en fotterapeut i nærheten av der du bor.



## Tips til egenpleie av føtter

- Daglig tilføring av fotkrem eller fuktighetskrem er svært viktig for å gjøre huden på føttene mer motstandsdyktig. Fotterapeuten kan hjelpe med å finne riktig fotkrem.
- Bruk komfortable sko som er store nok til at føttene får plass, selv når de hovner opp i løpet av dagen. Det er viktig å tilpasse skoen etter foten.
- Forsøk å unngå støt og trykkbelastning mot neglene.
- Vær ekstra forsiktig med føttene under vask, tørk og egenpleie så du ikke skader huden. Tørk ekstra godt og forsiktig mellom tærne.
- Bruk såpe med lav PH- verdi.
- Skift til rene sokker hver dag. Bruk gjerne tynne ullsokker, da ull puster bedre enn mye annet.
- Klipp neglene riktig, gjerne rett over, men pass på å file bort kvasse hjørner for å unngå sår. Har du problemer med å klippe neglene riktig kan en fotterapeut hjelpe deg.

## Kontaktinformasjon

### Fotterapeutforbundet

**E-post:** [post@fotterapeutforbundet.no](mailto:post@fotterapeutforbundet.no)

**Telefon:** 913 03 333 (mandag til torsdag kl. 10 - 12)

**Nettside:** [delta.no/yrke/fotterapeutforbundet](http://delta.no/yrke/fotterapeutforbundet)

**Instagram:** [fotterapeutforbundet](#)

### Psoriasis- og eksemforbundet

**E-post:** [post@pefnorge.no](mailto:post@pefnorge.no)

**Telefon:** 23 37 62 40 (hverdager kl. 9 - 15)

**Nettside:** [hudportalen.no](http://hudportalen.no)

**Instagram:** [psoriasisogeksemforbundet](#)

**Facebook:** [Psoriasis- og eksemforbundet Norge](#)