

Egenvård FÖTTER

Varje dag	<p>Titta på dina fötter</p> <p>Tvätta fötterna</p> <p>Torka väl mellan tårna !</p> <p>Smörj fötterna</p> <p>Rena strumpor</p>
Varje vecka	<p>Fotbad 5 min i ljummet vatten, mild tvål</p> <p>Klipp naglarna rakt</p> <p>Fila runda nagelhörn</p> <p>Fila förhårnader försiktigt med sandpappersfil</p> <p>Använd inte vassa saxar eller liktornsmedel</p>
Bra strumpor	<p>Av bomull eller ull</p> <p>Utan hårda resår</p> <p>Utan tjocka sömmar som skaver</p> <p>Vänd alla sömmar utåt</p>
Bra skor	<p>Rymliga över tårna</p> <p>Stadig hälkappa och "snörning"</p> <p>Stöd och skydd för foten</p> <p>Bra inlägg som följer fotens form</p> <p>Undvik att gå barfota</p> <p>En sko kan aldrig "gås in"</p>

