

## Ligtorn

En ligtorn er en hudfortykkelse, der sidder på foden og stikker ind i huden. Den kan have et glasagtigt, gulligt udseende og blive så hård, at det giver smerter i foden. Der findes 2 typer ligtorne:

1. Hård ligtorn: Kan findes overalt på foden, men opstår oftest på hælen eller under forfoden. Fjernes trykket fra det udsatte hudområde, vil den hårde hud forsvinde med tiden.
2. Blød ligtorn: Fortykkede, små hudområder kan opstå mellem tæerne pga. uhensigtsmæssig tå-stilling. En blød ligtorn kan give smerter, selvom der ikke er tryk på foden.

### Årsager til ligtorn

- Dårligt fodtøj:
  - For små sko, der trykker
  - for store sko, sådan at foden glider rundt i skoene
  - Højhælede sko, hvor vægten primært ligger på trædepuderne
- Fodvorter: En fodvorte kan udvikle sig til en ligtorn, hvis den vokser indad i foden

### Behandling

Efter afskrabning af den hårde hud, kan vi afgøre om der ligger en ligtorn nedenunder. Er det tilfældet, skal du gå til en fodterapeut, der kan fjerne ligtornen.

### Det kan du selv gøre

- Afslibning af hård hud jævnligt, gerne efter et varmt fodbad samt brug af fed salve
- Bruge ligtorn-plaster (Compeed/Scholl), som skiftes hver 2. dag til ligtornen er helt væk
- Bruge aflastningssåler i skoene, og tykke strømper, der sidder tæt til foden
- Det er vigtigt at have sko, der passer og ikke har kanter, der trykker på ligtorns-området
- Skifte sko ofte, så trykket bliver fordelt rundt på foden
- Ved kroniske smerter er det muligt at få lavet specialtilpassede, ortopædiske sko

### Links

- <https://www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/hud/sygdomme/skaellende-udslaet-ekskl-eksem-og-psoriasis/haard-hud-og-ligtorn/>
- <http://www.barefoedder.dk/side5674.html>