

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 skoen
 - 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 jævnlige, gerne efter et varmt fodbad samt brug af fed salve
- Bruge ligtorn-plaster, 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 ligtornsområdet
- 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/patienthaandbogen/hud/sygdomme/skaellende-udslaet-ekskl-eksem-og-psoriasis/haard-hud-og-ligtorn/>