



Även barnfötter drabbas hårt av iktyos.

## Marie har iktyos: "Stor skillnad efter fotvården"

**Iktyos är en hudsjukdom som de flesta fotterapeuter träffar på sällan, eller kanske aldrig, under sitt yrkesliv. Men för de drabbade är fotterapeuterna en mycket viktig yrkesgrupp eftersom iktyos påverkar fötterna i stor utsträckning.**

TEXT: EMMA SELLBRINK FOTO: IKTYOSFÖRENINGEN

Iktyos innebär i korthet att avstötningen och/eller nybildningen av hudceller i hudens yttersta lager inte fungerar som den ska. Sjukdomen kännetecknas av torr, sträv, förtjockad och fjällig hud, oftast på hela kroppen. Vissa får också blåsor på huden. Många har svårt att reglera kroppstemperaturen vilket gör att de och fryser lätt och har svårt att svettas.

- Iktyos påverkar vardagslivet i stor utsträckning. Att ha iktyos innebär dessutom att ha ett annorlunda utseende och iktyos påverkar därmed socialt, fysiskt och psykiskt, berättar Helene Reuterwall, som arbetar på Iktyosföreningens kansli.

Iktyos är en grupp hudsjukdomar där de flesta är svåra, sällsynta eller mycket sällsynta. Det finns ett 30-tal olika former av iktyos. Iktyos är ärftligt och inte smittsamt, och de svåra formerna av sjukdomen syns direkt efter födseln.

Sjukdomen är obotlig. Behandlingen inriktas på bad eller dusch dagligen med mjukgörande produkter samt att smörja in huden flera gånger om dagen. Vid särskilt svåra former krävs invärtes mediciner.

Det finns uppskattningsvis 250-300 personer i Sverige med någon av de svåra och sällsynta iktyosformerna. Fötterna drabbas hårt, ofta med förhårdnader, fotsvamp och förtjockade naglar. Vissa

med iktyos kan också få smärtsamma fotsår. Fötterna behöver mjukas upp i ett fotbad för att sedan behandlas genom att ta bo förhårdnader, fila och smörja.

- Även om de flesta fotterapeuter kanske inte kommer att träffa en person med iktyos under sitt arbetsliv finns det ändå några som kommer att göra det. Och eftersom fotvård är viktigt för personer med iktyos kan det betyda mycket för dem om deras fotterapeut känner till sjukdomen, så därför är fotterapeuter en viktig grupp att nå ut med information till, berättar Helene Reuterwall, som informerat om iktyos för blivande fotterapeuter på Axelsons i Stockholm och föreläst på konferenser för fotterapeuter.

Vill du veta mer om iktyossjukdomarna, gå in på Iktyosföreningens hemsida [www.iktyos.se](http://www.iktyos.se) eller skanna QR-koden.





# Fotvården en räddning för Marie

Marie Högdin i Halmstad är född med lamellär iktyos, som är en ovanlig, svår variant av sjukdomen. För henne är regelbundna besök hos en fotterapeut en nödvändighet.

TEXT: EMMA SELLBRINK FOTO: IKTYOSFÖRENINGEN/PRIVAT

Lamellär iktyos är medfödd och obotlig, men kan lindras genom behandling.

- Jag har väldigt tjock hud, den växer för fort och trillar inte av sig själv. Under fötterna blir huden så hård att det kan bli sår under den om man inte ser efter den. Huden kan också växa upp över tånaglarna, så att nageln växer under den kompakta ytter huden och in i huden under, säger Marie.

Men tack vare fotvård var femte till sjätte vecka har Marie klarat sig från just de besvären.

- Min fotterapeut klipper naglarna och tar bort hud under fötterna för att få bort det tjocka hudlagret. Min förra fotterapeut Yvonne brukade också ta en pincett och skala bort hud mellan tårna. Det blir stor skillnad efter behandlingen, det är mycket skönare och lättare att gå.

Båda Maries föräldrar bar på anlag för iktyos men Marie och hennes syster Lotta är först i släkten att ha sjukdomen. När de var små fick föräldrarna till stor del sköta behandlingen själva.

- Mamma löste upp salt i badvatten som vi fick ligga i ungefär en timme varje morgon och smorde in oss efter det. Pappa lade upp oss på köksbordet och fixade våra fötter så gott han kunde genom att ta bort den tjocka huden med en kniv och klippa våra naglar med nagelsax. Det var mycket man måste lära sig och vi hade turen att ha bra föräldrar.

Marie har gått till fotterapeut hela sitt vuxna liv. Tidigare ingick inte fotvården i högkostnads skyddet för Marie, men hon har försökt att påverka och öka kunskapen om iktyos, och nu får hon fotvård via regionen.

Eftersom det tar längre tid att behandla fötter med iktyos hade Marie först svårt att hitta en fotterapeut som hade tid att behandla henne. Hon märker också att det inte är så många som känner till sjukdomen - något hon hoppas kunna ändra på.

- Jag ställer upp och visar fötterna för att fler ska få se hur de ser ut.

Exakt vilken behandling som hjälper är också svårt att säga.

- Jag tror att alla måste prova sig fram och göra på sitt eget vis. Jag är till exempel inte så känslig medan min lillasyster som också har iktyos är det, så man kan få anpassa behandlingarna utifrån det, säger Marie.

När Marie inte varit på fotvård ett tag märker hon att huden blir tjockare och det blir svårt att klippa naglarna. Huden kan också spricka, vilket är smärtsamt.

- Det är också jättesvårt att hitta plåster som sitter kvar på huden. Men nu har jag upptäckt Compeed, som faktiskt fäster bra och sitter kvar länge.

När Marie var yngre badade och filade hon fötterna och försökte dra bort hud själv hemma mellan behandlingarna.

- Men det är svårare nu när jag inte är så vig längre, säger hon.



Marie Högdin informerar om iktyos under evenemanget "Hjärnan i centrum" på Halmstad Arena.



Marie brukar dela ut informationskort om iktyos, med bilder på Maries ögon och hennes syster Lottas händer och fötter, för att fler ska lära sig mer om diagnosen.

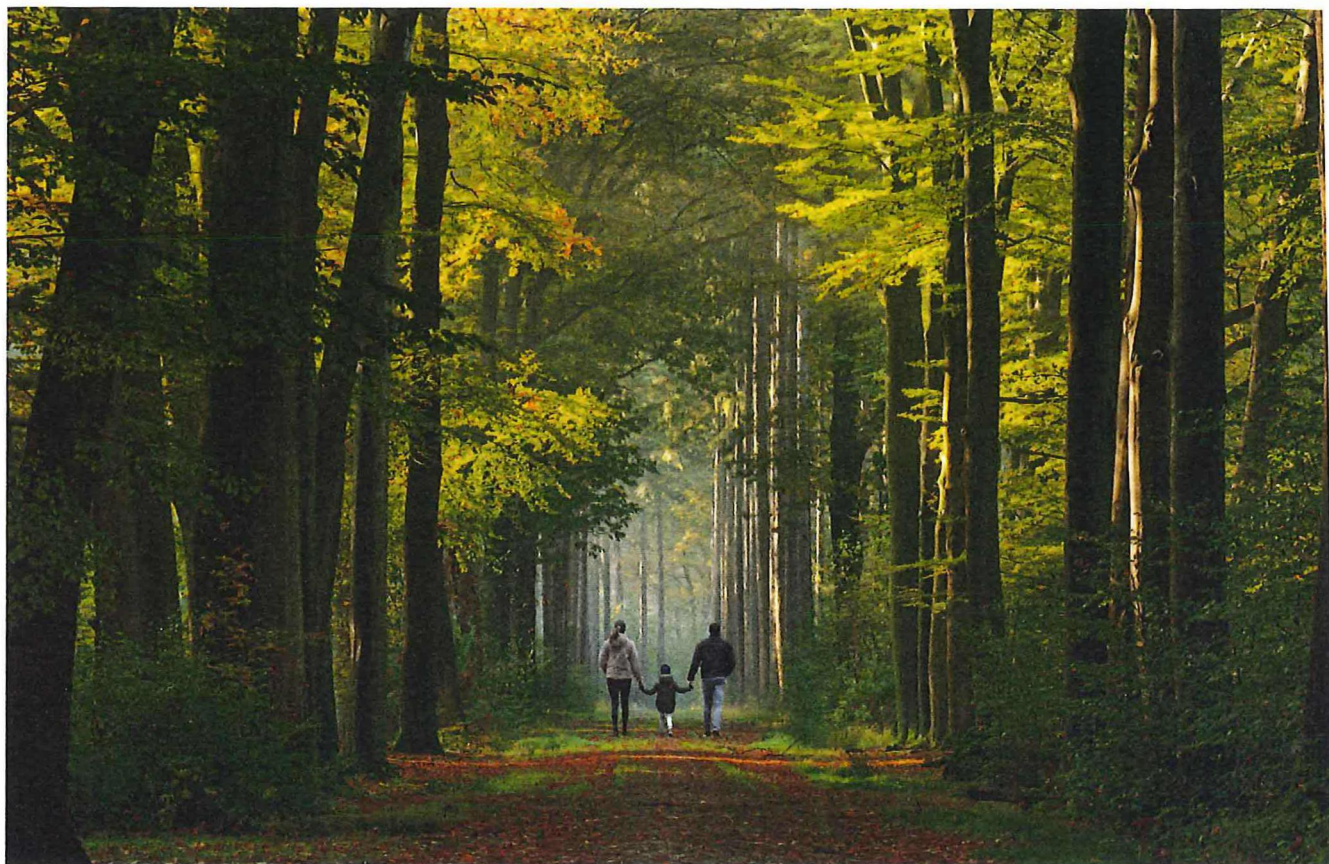


Fot hos diagnosbärrare med den mycket sällsynta formen blåsbil-dande iktyos.



Fot hos diagnosbärrare med den sällsynta formen lamellär iktyos.





## Yvonne har lång erfarenhet av iktyos: "Man måste ge den extra tiden"

Yvonne Ahlberg i Halmstad är medicinsk fotterapeut sedan 28 år tillbaka och har gjort många behandlingar av iktyosfötter genom åren.

TEXT: EMMA SELLBRINK FOTO: ISTOCKPHOTO

» **N**är Marie Högdin kom in till Yvonne första gången hade hennes fötter så tjock hud att det gick att knacka på den. – Jag såg skorpor och centimetervis med hud och tänkte "vad gör jag nu?", men jag satte hennes fötter i blöt och började försöka slipa ned dem sedan, säger Yvonne.

Marie blev kvar hos Yvonne många år innan avtalet med regionen ändrades så att hon fick byta fotterapeut. Under den här tiden har Yvonne kommit fram till vad just hon tycker fungerar.

– Jag tycker det är bäst att torrslipa fötterna. Det är ju olika vad man föredrar, men det fastnar mycket i filarna när man våtslipar medan mer dammar bort när det är torrt.

Det brukar gå åt ungefär fyra sliphättor per behandling, och utöver det använder sig Yvonne av minisliphättor.

– Att använda handfil går inte, utan man måste ha maskin för att det inte ska bli för tungjobbat, säger Yvonne.

Att använda skalpell undviker hon.

– Huden är ofta sprucken och om man råkar komma åt skrevorna med skalpellen kan det göra ont och skada huden under det tjocka hudlagret. Att slipa tar längre tid men ger inga skador.

Mellan tårna är huden ofta lite tunnare, men sitter ändå i "kakor". Där jobbar Yvonne med pincett för att få bort den överflödiga huden.

En annan sak man ska tänka på när man behandlar en person med iktyos är att det tar tid.

– Man måste ge den extra tiden och räkna med att det behövs minst två tider för en behandling. Jag gör oftast en fot i taget, annars blir det för långa sittningar för kunden. Det kan bli två behandlingar i månaden där jag tar en fot per gång.

Yvonne är stödmedlem i Iktyosföreningen och önskar att kunskapen om sjukdomen ska öka.

– Jag hoppas att fler läkare förstår att de flesta av de här patienterna behöver fotvård på remiss och att de behöver gå ofta för att de ska kunna få i fötterna i skorna och inte fastna och riva huden mot till exempel lakan eller strumpor, det gör ont, säger hon.

Iktyos, precis som de flesta sjukdomar, yttrar sig olika hos olika personer, och eftersom den är ovanlig är det många som inte känner till den.

– Det brukar vara en skala från 1 till 10 hur allvarligt det är. En del som kommit hit vet inte själva om de har iktyos. Då har jag fått fråga om någon annan i familjen har samma problem med fötterna och rekommenderat dem att gå till en läkare, säger Yvonne.