



Forebygging og behandling av skader og sår på føtter grunnet marsj

Oslo, 10. mai 2022

Morten Undseth

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning.....	3
1.1 Trening i forkant av marsjeringer.....	3
1.2 Marsjutstyr.....	4
1.2.1 Feltstøvler og såler	4
1.2.2 Sokker og undertøy	4
1.2.3 Uniform	4
1.2.4 Ryggsekk.....	4
1.2.5 Medisinske artikler og førstehjelpsutstyr	5
1.2.6 Mat og drikke	5
1.3 Treningsskader	5
2.0 Forebyggende tiltak av skader og sår på føttene	6
2.1 Forberedende fotarbeid.....	6
2.2 Utstyrliste.....	6
2.3 Plastring av føttene	6
2.4 Friksjonsforebyggende tiltak rundt tærne.....	11
2.4.1 Plastring.....	11
2.4.2 Bomull eller skumgummi	12
3.0 Behandlende tiltak av skader og sår på føttene	13
3.1 Utstyrliste.....	13
3.2 Behandling.....	13

1.0 Innledning

Før lang marsjering, eller ved annen tjeneste hvor det over tid blir mye ståing og lett gange i varme støvler, bør du ha inngående kunnskap om denne veiledningen. Det er viktig å merke seg at en marsjering som ikke nødvendigvis virker å være så lang, kan være svært ødeleggende for dine føtter. Kroppen din er heller ikke sterkere enn det svakeste ledd, så ta godt vare på føttene.

«All trening er god trening.» Dette er et utsagn som ikke gjør seg gjeldene for trening i forkant av marsjering. Det hjelper ikke stort med styrketrening og kondisjonstrening ved hjelp av jogging eller sykling hvis du skal på en marsjering. Det er viktig å trene så likt som mulig opp imot hva du faktisk skal utsettes for. Du bør likevel opprettholde styrke- og kondisjonstrening i tillegg til marsjtreningen for å vedlikeholde styrke og kondisjon.

Dette heftet bygger på inngående kunnskap og erfaringer, og ut ifra det kommer vi med en rekke anbefalinger. Det er viktig å merke seg at dette ikke er en fasit. Du må selv teste hva som er best for deg, da det er mange individuelle forskjeller. Det er videre viktig at testingen foregår i test- og treningsperioden, og at du ikke prøver nye ting på selve marsjeringen.

1.1 Trening i forkant av marsjeringer

Hvis du skal på en lang marsjering, eksempelvis Nijmegen-marsjen, er det svært viktig med god trening i forkant. Nøkkelen i god trening er å ha tilnærmet lik utrustning i treningen som du skal ha i marsjeringen. Trening til Nijmegen betyr derfor å gå i uniform, feltstøvler og sekk med vekt. Du bør videre gå i tilnærmet like klimatiske forhold, og på det samme harde og varme underlaget. Det kan være vanskelig å få de fuktige og varme forholdene i Norge, men da bør det tilstrebes å gå når det er varmt. Uansett; treningen er viktigere enn været.

Marsjtreningen din bør starte relativt tidlig, og øke i intensitet etter hvert. Kroppen din trenger en oppmykning, og således bør treningen gjøre det samme. På slutten av treningsperioden, i forkant av Nijmegen-marsjen, anbefales det å ha to påfølgende treningsdager på 45-50 km hver dag. Legg dette opp etter egen treningsplan, men du bør ikke legge opp til mye trening de siste to ukene i forkant av marsjeringen. Dette bør være en restitusjonsperiode, hvor du kun foretar lett trening som for eksempel jogging på middels intensitet.

Når du går på hardt underlag er det ingen grunn til å løfte føttene mer enn nødvendig, dette vil bare medføre unødvendig energibruk. Mange soldater har som (u)vane å smelle feltstøvlen noe hardt og flatt i underlaget, dette bør unngås. Foten bør rulle på underlaget, noe som medfører mindre belastning på føttene. Du bør heller ikke gå raskere enn nødvendig på en marsjering, dette vil bare medføre flere fotskader, samt at du blir raskere sliten. På en marsj som Nijmegen-marsjen, anbefales det å legge opp til 12-15 minutter pr kilometer. Etter en times marsjering bør du ta en pause på ca. 10-15 minutter; her sjekker du føtter, spiser og drikker.

Soldater som marsjerer i avdeling, bør òg trene sammen i forkant. Og her er det viktig at alle er med. Erfaringsmessig er det gjerne den som ikke er med å trener, eller som ikke prioriterer det like mye, som blir det svakeste leddet i avdelingen. Dette blir ødeleggende, både fysisk for enkeltindividet, men også for avdelingens stemning og samhold. En avdeling er helt avhengig av godt samhold, hvor alle motiverer og hjelper hverandre.

Den enkelte har ansvar for seg selv med tanke på skader og utholdenhet. Likevel er det svært viktig med makkerhjelp, og det er dette som gjør at en avdeling lykkes. Ved lange dager i

varmt vær er det lett å bli passiv mot seg selv og egen helse. Dette kan medføre at mindre skader fort blir mye verre fordi man selv ikke gjør forebyggende tiltak tidlig nok. Sjekk hverandre, og hjelp hverandre på et tidlig stadium. Ting går ikke over av seg selv!

1.2 Marsjutstyr

Riktig og godt utstyr er helt essensielt for å minske skadene, og bidrar til økt velvære.

1.2.1 Feltstøvler og såler

Feltstøvler som brukes til langvarig marsjering i varmt klima bør være større enn de du vanligvis benytter. Til en marsjering som Nijmegen-marsjen bør støvlene være ca. to nummer større. Det er viktig å merke seg at det finnes flere ulike type feltstøvler som kan egne seg mye bedre enn Forsvarets M77. Uavhengig av hvilke feltstøvler du benytter, så er det svært viktig at du går inn støvlene godt.

Du bør koste på deg et par såler av noe bedre kvalitet enn de som fås utlevert, hvis du velger å benytte M77. Det anbefales å benytte Sorbothane-såler, eller tilsvarende. Disse gir svært god demping, samt at de transporterer svette i noe bedre grad. Hvis du likevel velger å benytte utleverte såler, så skal pappen være vendt nedover og mot støvelen. Dette bidrar til bedre demping, og bedre transport av svette, som igjen bidrar til å redusere sannsynligheten for fotskader og blemmer.

1.2.2 Sokker og undertøy

Det bør benyttes dobbeltlagssokker, eller idrettsokker til marsjeringsformål. Det er viktig at sømmer ikke ligger mot steder på føttene med hard belastning, eller mot steder hvor det blir friksjon.

Når det kommer til type undertøy finnes det like mange meninger som det finnes undertøystyper. Det er viktig at det benyttes undertøy du er komfortabel i, som transporterer svette, og som har en kjølede effekt. Det bør ikke være tettsittende, da dette hemmer god blodsirkulasjon. Truser anbefales å være i mikrofiber, og det bør benyttes større boxershorts. Brystholdere bør være i en sportsversjon som sitter godt, og som ikke bidrar til for mye svette under brystene.

1.2.3 Uniform

Uniformen du skal bruke på marsjering bør være en du òg har trent i. Da vil du ikke få overraskelser med sømmer som gnager osv. Uniformen bør òg være vasket noen ganger, slik at den ikke er stiv, noe som igjen bidrar til økt friksjon mot kroppen. Uniformen bør og vaskes og byttes imellom marsjdager, slik at svetteflekker og eventuelle salveflekker ikke blir større og mer synlig enn nødvendig. Vi skal se bra ut.

Beret er et fint hodeplagg i forbindelse med marsjering, men det er veldig upraktisk over tid. Ta med feltlue eller annen skyggelue. Den hindrer sol rett i ansiktet, samt at den ikke sitter så hardt som det en beret kan gjøre. På varme dager kan det være lurt å fylle luen med kaldt vann, for så å ha den på hodet. Temperaturen på hodet og føttene har mye å si for den generelle kroppstemperaturen, og det er således smart å kjøle ned hodet.

1.2.4 Ryggsekk

Den godkjente militære ryggsekken som benyttes, må sitte godt. Det er viktig at den ikke gnager, samt at du bruker så lite krefter som mulig når du har den på. Forsvarets stridssekk er en sekk som ikke anbefales, da denne for mange er ukomfortabel over tid. På marsjeringen er

det gjerne krav til vekt. Det er derfor viktig at utstyr som kan fjernes fra sekken (vann, mat, førstehjelpsutstyr osv), kommer i tillegg til det pålagte vektkravet.

1.2.5 Medisinske artikler og førstehjelpsutstyr

Du må ha med medisinske artikler for å selv utføre forebyggende og behandlende tiltak på egen kropp. Se kapittel 2 og 3 for hvilke artikler som henholdsvis kreves for forebyggende behandling av føtter, og skadebehandlende tiltak av føtter.

I tillegg til dette må du ha med andre artikler som kan være relevant. Mange sverger til ulike kremer som smøres på kroppen hvor det er friksjon; skrittet, setet, armer og under brystene. Vi ønsker ikke å komme med en generell anbefaling om dette, da det er mange individuelle forskjeller. Hvis du lett får sår på disse stedene, må du i hvert fall gjøre forebyggende tiltak. Et enkelt tiltak er å smøre med en fet krem som binder seg, og da anbefaler vi barriere krem.

1.2.6 Mat og drikke

Selv om du får mat og drikke underveis, må du ha med noe selv. Det er svært viktig å ha en liten proviant hvis du går deg tom. Her bør du prioritere væske og mat som bindes i kroppen; gjerne mat som er salt, og en kaloriholdig drikke (for eksempel saft). Det er viktig at det drikkes nok vann! På varme dager med mye aktivitet svetter du svært mye, og da må det tilføres svært mye drikke. En tommelfingerregel er at om urinen er gul eller om du har vondt i hodet, så drikkes det for lite.

1.3 Treningskader

Det er ikke uvanlig med ulike skader som påføres i forbindelse med trening. Dette kan være strekkskader, muskelskader, blemmer, gnagsår osv. Mange kan tenke at dette skal gå greit, men det er langt ifra realiteten. Med mindre du faktisk kan gjøre forbyggende tiltak for dine skader, samt at du faktisk gjør utbedringer, vil sannsynligheten for ytterligere skader være svært stor. Dette betyr igjen en økt belastning på dine medsoldater og støttepersonell. Hvis du likevel velger å starte en marsjering med skader: Ha svært lav terskel for å bryte i et tidlig stadium så skadene ikke utvikler seg til å bli en meget stor byrde for deg selv og de rundt deg.

2.0 Forebyggende tiltak av skader og sår på føttene

Det finnes flere metoder for å forebygge skader og sår på føttene. Den klart beste metoden, som vi har stor erfaring med, er plastring. Til dette benyttes den elastiske Tensoplasten. Det er viktig at du benytter Tensoplast, og ikke finner på å bruke annet materiale som for eksempel sportsteip. Det er viktig å merke seg at Tensoplast inneholder lateks, som noen få har allergi mot. Hvis du har lateksallergi, må du gå til innkjøp for Tensoplasten som er lateksfri. Dette er viktig å sjekke før du skal marsjere. Lateksallergi merkes typisk gjennom en rødprykkete, og noen ganger kløende, hud hvor lateksen befinner seg.

2.1 Forberedende fotarbeid

Vi anbefaler at du hele tiden tenker på god fotpleie, og jevnlig utfører fotpleiebehandling. Senest to-tre uker før marsjeringen bør du i hvert fall gjøre en ekstra innsats for gode føtter. Start med å fjerne hard hud. Dette kan gjøres hos fotpleier, eller du kan gjøre det selv. Hvis du gjør det selv anbefaler vi å kjøpe et produkt på apoteket som omtales som «baby feet». Dette er sokker som tres over føttene, som du har på en halvtimes tid. De kommende dagene vil hard hud løsne fra huden. Det er viktig at du ikke drar for mye i denne løse huden, slik at du drar av mer hud enn nødvendig, noe som igjen bidrar til sår. Du kan òg file på steder hvor du har ekstra hard hud.

En annen metode til «baby feet» er å benytte acetylsalisylsyre. Denne har en oppløsende effekt på hard hud. Vi anbefaler hvit vaselin med acetylsalisylsyre. Dette smøres godt rundt føttene, så trer du føttene ned i plastposer. Ha dette på noen timer, eller gjerne gjennom natten. Etter dette filer du hard hud, og fjerner denne.

Etter at du har foretatt en av metodene ovenfor, er det viktig å smøre føttene godt med en fet fotkrem hver dag før marsjeringen.

2.2 Utstyrliste

Til de forbyggende tiltakene nevnt i dette kapittelet trenger du følgende utstyr:

- Tensoplast, 7,5 cm bred (*ev. 5 cm ved smal fot (den på 7,5 cm kan uansett klippes smalere)*)
- Barberhøvel
- Saks
- Desinfeksjonssprit
 - Dette benyttes for å avfette føttene hvis de ikke er nyvasket og tørre
- Bomull (*eller tilsvarende materiale, for eksempel produktet Soffban Synthetic*)
- En lett papirteip (*for eksempel produktet brun Micropore*)
- Medisinsk skumgummi

2.3 Plastring av føttene

Tre-fire dager i forkant av plastring, bør du ha barbert bort alt hår hvor Tensoplasten skal sitte. Denne sitter ekstremt dårlig på hårete hud. Det er videre viktig at du gjør dette noen dager i forkant, da huden ofte blir litt sår rett etter barbering og trenger litt tid til å leges.

Før du starter plastring av føttene må de være rene og tørre.

Tensoplasten har «rynker» på langsiden; disse må klippe vekk. Klipp så kantene blir runde, slik at det ikke finnes skarpe «kanter» på tensoplasten som skal føres på huden. Da sitter den bedre, og det hindrer fliker som kan brettes og skape mer press på huden.

Strekk foten så vinkelen til på hælen er mer enn 90 grader. Mål lengde til tensoplasten:



Tensoplasten skal gå rundt hælen (ca. 1/3 inn på underfoten) og rett over støvelskaftet.

Strekk tensoplasten litt, slik at den er stram og uten rynker, men ikke så mye så den løsner fra huden. Det er viktig at du «jobber» med tensoplasten, slik at resultatet blir bra.



Hvis du ikke får vekk alle rynkene, klemmer du rynken sammen til tensoplasten, slik at det står ut en liten flik.

Denne fliken klipper du vekk, slik at tykkelsen på stedet blir like tykk som tensoplasten:



Ta nå en tensoplast horisontalt over hælen:



Dette samme gjelder her: Jobb med den, unngå rynker, og få den til å sitte godt. Nederst skal tensoplasten akkurat overlappe tensoplasten som er under foten, slik at det sitter godt og ikke skaper friksjonsskader.

Når det kommer til ankelkulen: Enten må Tensoplasten gå over hele kulen, eller så skal den ikke være på kulen i det hele tatt (ellers blir det friksjon og skader).

Nå skal du legge tensoplast under foten, rett under tærne. Bøy tærne litt oppover:



Denne tensoplasten skal gå rett nedenfor tærne, slik at tærne akkurat ikke kommer i kontakt med tensoplasten når de beveges. Tensoplasten skal gå på oversiden av foten slik at den sitter godt, men denne tensoplasten skal ikke berøre noen annen tensoplast.

Du skal primært ikke behøve å klippe i denne, men du skal jobbe med den, slik at den bøyes rundt tærne. Det kan likevel bli aktuelt å klippe noe, hvis dette ikke går på en hensiktsmessig måte:



Jobb så med tensoplasten, slik at den sitter godt:



Resultatet skal se omtrent sånn ut:



Her sitter tensoplasten godt.



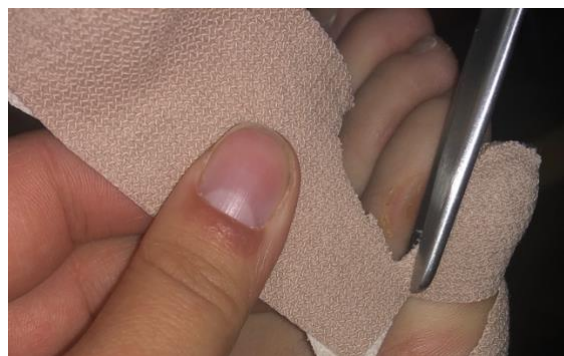
Tensoplasten rører ikke hverandre.

2.4 Friksjonsforebyggende tiltak rundt tærne

Mange kan få friksjonsskader rundt tærne, noe som medfører blommer og sår. Ved lang marsjering hovner føttene litt opp, og samtidig øker sannsynligheten for skader. Først er det svært viktig å klippe tåneglene, slik at disse ikke er lengere enn nødvendig. Videre finnes det ulike metoder for å hindre skader rundt tærne, og vi tar her for oss de mest effektive.

2.4.1 Plastring

Benytt Tensoplast. Legg den godt rundt tåa/tærne, og få skjøten rett opp fra foten. Masér den rundt tåa, og klipp tensoplasten fra skjøten. Dra litt forsiktig i tensoplasten når du klipper, da det sikrer en skjøt som ikke stikker opp fra huden. Hvis du velger å ikke ha tensoplast på alle tærne, må du ha en teipbit på nabotærne til de(n) med tensoplast (se bildet nederst til venstre); dette gjør så du ikke får friksjonssår av tensoplasten. Pass på så tensoplasten på tåa/tærne ikke berører tensoplasten som er under foten.



2.4.2 Bomull eller skumgummi

Essensen i å hindre friksjonsskader er å skape avstand. Dette kan gjøres ved enklere metoder enn plastring. Det er viktig at du selv tester hva som er best for deg, da det her er mange individuelle forskjeller.



Bildet til venstre viser bomull. Legg bomullen mellom tærne som avbildet, og klipp av endene. Dette bidrar til å skape avstand, og hindrer således friksjon. Det er viktig å merke seg at bomullen kan bli mindre og dyttes vekk ved gange, slik at hensikten bortfaller.

Bildet til høyre viser skumgummi. Klipp av små biter som plasseres mellom tærne. Dette er en metode som fungerer for å skille to-tre tær, men du bør ikke ha det mellom alle tærne. Hvis du bruker det mellom alle tærne kan de bidra til å presse tærne så mye så det hindrer god blodsirkulasjon.

3.0 Behandlende tiltak av skader og sår på føttene

Skader som du selv kan behandle, er mindre gnagsår og blemmer. Her handler alt om å minske videre belastning og friksjon, slik at skadene ikke blir større. Hvis du ikke får utbedret dette, vil det bli mye verre.

Under Nijmegen-marsjen er det nasjonale støtteapparatet dimensjonert etter at soldatene bedriver makkertjeneste og hjelp til seg selv. Det er derfor ikke mulig å få sanitetsstøtte til ordinære gnagsår og blemmer.

3.1 Utstyrliste

Til de forbyggende tiltakene nevnt i dette kapittelet trenger du følgende utstyr, i tillegg til utstyret fra kapittel 2:

- Klorhexidin eller natriumklorid
- Engangshansker
- Kanyler, med litt tykkelse så du får drenert væsken
- Sterile kompresser

3.2 Behandling

Behandling av blemmer kan gjøres på følgende måte: Benytt engangshansker. Rens rundt blemmen, enten med Klorhexidin eller natriumklorid. Drener blemmen med en kanyle, og press på blemmen, gjerne med sterile kompresser. Det er viktig at du gjør dette så hygienisk som mulig, slik at du hindrer infeksjon! Blemmer under føttene bør dreneres så du får hullet mot tærne, dette gjør så de kan dreneres videre ved gange. Når blemmen er drenert, legger du en lett teipbit over. Over dette kan du legge Tensoplast, slik at det hindrer videre friksjon. Du kan eventuelt bygge på med skumgummi mellom teipbiten og tensoplasten, og klipp gjerne et hull midt i skumgummien over selve skaden.



Ved store åpne sår bør du oppsøke saniteten, og ikke bedrive egenbehandling. Her er det viktig å gjøre de rette tingene med en gang, slik at du slipper minst mulig varige skader og plager. Bildene under viser skader du ikke bør utbedre selv.



Disse skadene er fra tre ulike personer. Fellesnevneren er at de alle fikk det etter dag 1 under Nijmegen-marsjen. Her ser vi resultatet av dårlige forberedelser, og manglende initiativ til å utbedre skader underveis.

Vi ønsker deg lykke til med gode forberedelser. Hvis du trener riktig og målrettet, har du de beste forutsetningene for å lykkes. Det fortjener føttene dine.