

Noget af det, der kan gøre en ellers smuk og skøn vandretur til en grim oplevelse, er hvis den overskygges af generne fra smertefulde vabler på fødderne.

Heldigvis kan man med træning og et par opmærksomhedspunkter tit og ofte komme vablerne i forkøbet.

Nedenfor har vi samlet vores bedste tips mod vabler.

Sådan undgår du vabler

Her kommer en oversigt over de ting, du bør være opmærksom på, hvis du vil undgå vabler:

1. Vælg sko/støvler, der passer til klimaet. Det vil blandt andet sige undgå store læderstøvler i meget varmt vejr, der får dine fødder til at svede og hæve ekstra meget.
2. Brug sko/støvler, der passer til dine fødder. Dvs. ikke for små/stramme, så du støder foden på dem (husk, at fødder hæver, når du går i mange timer, især i varme), og heller ikke for store, så du rutsjer rundt i dem.
3. Brug gode sokker. Dvs. sokker, der sidder godt (tilpas stramt), er lavet af materiale, der absorberer sved, og evt. har ekstra forstærkning på steder, der er særlig sensitive, f.eks. ved hæl og under foden.
4. Skift sokker med jævne mellemrum, så du så vidt muligt går i tørre sokker.
5. Skyl evt. fødderne, når du har mulighed for det (f.eks. i en bæk). HUSK at tørre fødderne, inden du tager sokker på igen.
6. Klip inden afgang tånegle og fjern evt. hård hud.
7. Skyl sokkerne om aftenen, så sved og salt fjernes.
8. Tag om aftenen indlægssålerne ud, så de kan tørre. Det gælder selvfølgelig især, hvis de er våde fra regn.
9. Hvis du af erfaring ved, du får vabler på bestemte steder, kan du forebygge med et ekstra lag "hud" i form af et stykke englehud, compeed eller sportsplaster.

Hvis uheldet er ude

Hvis du har fået en vabel, er der to ting, du kan gøre:

1. En vabel heler hurtigere, hvis du ikke udsætter den for den risiko for infektion, der opstår, når du prikker hul på vablen. Så den ene metode er "bare" at rense området omkring vablen, tørre godt efter, og så tape vablen til med enten compeed eller englehud.

Englehud, som er tyndt plaster, sidder som udgangspunkt bedre fast end compeed. Compeed kan nemlig godt lægge sig i folder på huden, og samtidig er englehud tyndere, så huden ånder bedre.

Tynde "plastre" betyder imidlertid, at du muligvis stadig kan mærke vablen, så sæt eventuelt et stykke sportstape eller leukotape udenpå plasteret. Det holder dels det inderste plaster på plads, dels skaber det en lidt tykkere "hud", så du ikke mærker vablen så tydeligt.

Lav dog ikke så tykt et lag, at din fod ikke kan være i skoen, men bliver trykket, og du dermed risikerer at skabe nye vabler.

2. Er vablen meget generende, kan du dræne den. Rens området for sved og skidt, sprit selve vablen af og prik så hul på den med en (ren, helst desinficeret) nål, så væsken kan komme ud.

Lad huden over vablen blive på (som et "låg") – det nedsætter risikoen for infektion, og sæt så ligesom i punkt 1 plaster på.

Om aftenen kan du tage det hele af og rense vablen, men hvis ikke der er gået infektion i den, vil den hele hurtigere, hvis du lader den være.