



# Agnes Fotvårdsklinik

Medicinsk fotvård & Laser

*i Nyköping och Jönåker*

## Vad är medicinsk laser?

### Lasrar inom medicinen kan indelas i två huvudgrupper:

Starka lasrar (Klass 4), som kan användas för att skära, koagulera eller bränna bort vävnad. Dessa lasrar kallas ofta för kirurgiska eller estetiska lasrar eftersom de kan ersätta kirurgens skalpell.

Svaga lasrar (Klass 3B), används för att stimulera cellfunktioner. Sådana lasrar kallas för medicinska, biostimulerande eller lågeffektlasrar. Det internationella namnet är vanligen Low Level Laser Therapy (LLLT). Deras biologiska verkan bygger inte på stark värmeutveckling som kirurglasrarna utan på att laserns rena ljus ger upphov till fotokemiska reaktioner i cellerna. Solljus eller lampljus ger inte upphov till samma typ av reaktioner.

## Historik

Redan 1963 kom den första medicinska rapporten om att rött laserljus har märkliga effekter på levande vävnad. Några år senare visade en grupp forskare i Ungern att laserljus av viss dos och intensitet ger stimulerande effekter på celler och vävnad. De visade också att för höga doser på öppna sår kunde ge hämmande effekter. Effekten kallades biostimulering.

## Hur fungerar laserterapi?

Här är man inne på mycket komplicerade processer i celler och vävnad. Men kortfattat kan man säga att laserbehandling påverkar det lokala immunförsvaret, cirkulation i blod och lymfkärl, ämneomsättningen i cellerna och utsöndring av olika ämnen, t.ex. endorfiner och prostaglandiner som bland annat påverkar smärttillstånd. Det är inte alltid så att en stimulerande effekt erhålles. Lasern kan ge både en normaliserande effekt och hämmande effekter. Laserbehandling kan sätta igång läkningsprocesser och innebär där för främst en hjälp till självläkning.

## Vad behandlas med lågeffektlaser?

Med medicinsk laser kan man effektivt behandla bl.a:

Ledvärk

Nack - och ryggvärk

Knä artros

Reumatism

Muskelvärk

Herpes

Akuta muskel och

senskador

Bältros

Inflammation i

muskler och nerver

Venösa liggsår

Bensår

Hand- och fotvårtor

Vissa reumatiska

problem

Idrottsskador

Värk i axlar

Välkommen till  
*Agnes Fotvårdsklinik*  
*medicinsk fotvård & laser*

Agnes Horváth är  
diplomerad medicinsk  
fotterapeut samt  
certifierad medicinsk  
laserterapeut med  
kliniker i Nyköping  
och Jönåker.



**Agnes Horváth** är född och uppvuxen i Ungern, där hon jobbade med eget företag och försäljning av egenvårdsprodukter och arbets-skyddsutrustning. Efter att bosatt sig i Sverige 2010 så beslutade hon sig 2016 för att utbilda mig till medicinsk fotterapeut. Redan året efter fick hon erbjudande att ta över en fotvårdsklinik i Jönåker där innehavaren skulle gå i pension. Samma år startade hon även en andra fotvårdsklinik inne i Nyköping på Öster.

Agnes har en gedigen utbildning och är godkänd enligt Socialstyrelsens riktlinjer för medicinsk fotvård. Hos Agnes får du råd om användning av egenvårdsprodukter för att minska ditt besvär och smärta. Agnes Fotvård drivs med inriktning att arbeta för en bättre fothälsa.

Hos Agnes Fotvård kan du känna dig trygg då företaget har en behandlings- skadeförsäkring hos Sveriges Fotterapeuter. Allt för att du ska få extra trygghet om du skulle drabbas av en skada under behandling, eller till följd av behandlingen.

**Varmt välkommen!**

# Kända biologiska effekter..



## Bättre nervfunktion

Långsam återhämtning för nervfunktionerna i skadad vävnad innebär stickande smärta och nedsatt funktion i dessa delar. Laserljuset ökar upp processen i nervcellerna och påskyndar återskapandet av kontakterna mellan skadade nervändar. Den ökar också amplituden för aktionspotentialen (nervimpuls) och därmed optimerar den muskelarbetet.

## Immunoregleringen

Laserljus har en direkt effekt på immunförsvaret genom att stimulera immunoglobiner och lymfocyter. Laserljus absorberas av chromoforer (enzymmolekyl) som reagerar på ljuset. Enzymet flavomononukleoid aktiveras och startar produktionen av ATP (adenosintrifosfat), vilket är en stor bärare av cellens energi och även energikällan för alla kemiska reaktioner i cellen.

Ring **0760-91 30 84** för information och tidsbokning!

# ..vid terapi med medicinsk laser

## Reducerad ärrvävnad

Reducerar ärrvävnad (fibrös vävnadsbildning) Laserterapi minskar bildandet av ärrvävnad till följd av skärskador, skrubbsår, brännskador och operationer.

## En ökad vävnadsuppbyggnad och celltillväxt

Ljusfotoner/energi från laser tränger djupt in i vävnad och accelererar cellproduktion och tillväxt. Laserljuset ökar tillgängligheten av energi så att cellen kan ta upp näringsämnen snabbare och transportera bort slaggprodukter i större utsträckning. Som resultat av exponeringen från laserljuset ökar läkningshastigheten på celler från ledband och muskler.

## Smärtstillande

Laserterapi har en stor positiv inverkan på nervceller genom att blockera de nerver som sänder smärtimpulser till hjärnan samt minskar även nervernas känslighet för smärta. Genom att minska inflammationsprocessen och därmed ödembildningen minskas smärta. Sedan har vi en annan mekanism som hindrar smärtan och det är att laserterapi ökar produktionen av kroppens egna smärtstillande ämnen som till exempel endorfiner.

## Antiinflammatoriskt

Laserterapi har antiödemisk effekt till följd av vasodilatation (utvidgning av blodkärlen), men också genom att aktivera det lymfatiske dräneringssystemet. Som resultat av detta ses en reduktion av svullnader efter till exempel inflammation eller slag.

## Snabbare sårhäkning

Laserljuset stimulerar fibroblasternas utveckling (fibroblasterna är de byggstenar av kollagen som är mest framträdande vid sårhäkning) i den skadade vävnaden. Kollagen är det nödvändiga protein som krävs för att byta ut gammal vävnad och reparera vävnadsskador. Som ett resultat av detta är laserterapi effektivt på öppna sår och brännskador.

## Hur stor är chansen att bli bra?

Alla reagerar inte lika på laserbehandling. Man märker i regel en reaktion inom fem behandlingstillfällen. Vissa reagerar starkt och nästan omgående, andra behöver fler behandlingar. Ca en av tio reagerar så lite att man måste konstatera att laserbehandling inte rätt metod för den personen.

## Hur behandlar man?

Hos de flesta instrument idag kommer laserljuset ut från en kallad prob eller handstycke. Behandlingen tillgår så att terapeuten sätter igång lasern och håller änden av proben lätt tryckt mot det ställe som ska behandlas. Beroende på hur djupt in problemet sitter och på hur stor yta man behandlar så tar en behandling allt från någon minut upp till en halv timme.

## Vävnadstillståndets betydelse

Klinisk och experimentell erfarenhet visar att laserbehandling har störst effekt på vävnader/organ som uppvisar ett allmänt försämrat tillstånd tex patienter som besväras av någon funktionsstörning eller skada i en vävnad. Ett sår hos en frisk ung person läker ungefär lika fort med som utan laserbehandling, men ett svårläkt bensår hos en person med dålig blodcirkulation och kanske med nedsatt immunförsvar kan fås att läka mycket snabbare efter laserbehandling.

## Bör man iaktta något efter behandlingen?

Laserljuset kan ibland ge en direkt smärtlindring. Tänk på att en smärta som kommer från en skada har till uppgift att hindra överbelastning. Då kan laserns smärtlindrande effekt ibland leda till att man inte känner att man överbelastar senan, muskeln eller leden, med en försämring som följd. Det är därför mycket viktigt att inte belasta det skadade området innan terapeuten ger klartecken.

## Behandlingsreaktioner

Förekommer precis som efter en behandling utan laserterapi.

Skenfriskhet - smärtstillande effekt

Akutisering-kan ha ont efter behandlingen

Trötthet pga endorfinutsändring

Övergående symtom inom 72 tim - 1 dygn

## Gör det ont?

Nej inte alls, snarare brukar det vara behagligt. Laserbehandling är avslappnande, och en del kan till och med somna. Däremot kan det hända att en smärta kan öka eller uppträda 6-24 timmar efter en behandling. Detta beror på att laserljuset sätter igång läkningsprocesser. Den brukar gå över efter någon dag men kan i enstaka fall vara längre.

## Hur ofta och hur många gånger?

Man brukar behandla tätare i början (i regel varannan, var 7:e dag) och sedan med längre intervall när läkningen kommer igång. Det kan behövas 5-10 behandlingar beroende på patientens mottaglighet, på typen av problem och på hur länge problemet funnits. Kroniska problem kräver i regel fler behandlingar än akuta.

## Finns det några risker?

Lågeffektlasrar använd av utbildad personal är helt ofarlig. Skyddsglasögon behövs i regel inte. Behandling med lågeffektlasrar kan inte förorsaka eller förvärra cancer. Laserljuset kan inte heller skada foster eller vitala organ i kroppen. Det gör heller inget om man har metall, pacemaker eller konstgjort material inopererat. Men det är viktigt att vid skada eller sjukdomstillstånd först går till läkare och får en diagnos så att man vet vad som skall behandlas.

## Kan man ta mediciner?

Ja. Hittills har inga mediciner visat sig vara negativa att kombinera med laserbehandling. Laser kan t.o.m. göra viss medicin mer effektiv! Bör man iaktta något efter behandlingen?

Laserljuset kan ibland ge en direkt smärtlindring. Tänk på att en smärta som kommer från en skada har till uppgift att hindra överbelastning. Då kan laserns smärtlindrande effekt ibland leda till att man inte känner att man överbelastar senan, muskeln eller leden, med en försämring som följd. Det är därför mycket viktigt att inte belasta det skadade området innan terapeuten ger klartecken.

# Vanliga åkommor du kan få hjälp med.

## Nagel- och fotsvamp

Nagelsvamp ger missfärgade naglar och som kan bli porösa. Hud eller fotsvamp uppkommer ofta mellan tårna där huden är fuktig. Ofta klåda.

**Nagelsvamp** ger missfärgade naglar och ger förändringar i nageltillväxten, det finns över 500 olika typer av nagelsvamp som ger olika symptom. Nagelsvamp är besvärligt att behandla och kräver stort tålamod.

**Fotsvamp** orsakas av en svamp och uppstår ofta mellan tårna. Huden blir uppluckrad och det kan ofta ge klåda. Ibland ser man även röda utslag på tårnas och fotens oavsida.

## Diabetesfötter

**Diabetesfötter** kan drabba personer med såväl typ 1- som typ 2-diabetes. Eftersom du själv är ansvarig för din fothälsa är det bra att vara observant på förändringar.

Var särskilt uppmärksam på:

- Svullnader
- Rodnader
- Torr hud
- Förhårdnader
- Sprickor
- Nagelförändringar

Hos mig får du information om egenvård, vilka krämer som är bra att smörja sina fötter med, vad man ska tänka på när man köper skor, vilka strumpor som passar just dina fötter, samt en välgörande fotbehandling och tips på bra fotgymnastik för stela fötter.

Diabetes kan genom förändringar i blodkärlen (cirkulation) och känsel (nervfunktion) leda till skador på fötterna. Därför är det viktigt att gå på regelbunden fotvård.



## Smärta i framfot

Mortons neurom beror på en inklämning av nerver och uppkommer oftast mellan tå 3-4.

Orsaken kan vara hög belastning av framfot vid t.ex högklackat, vilket ger mer förhårdnade under framdynan och även nervinlämningar av hårt tryck på sidorna. Neuropati (nervskada) kan ge smärtor som är diffusa.

Jag hjälper dig genom avlastningar, såsom pelotter och tåskiljare, och vissa fall övningar för sjukgymnastik, samt ljudvågbehandling och medicinsk laserbehandling.



Ring **0760-91 30 84** för information och tidsbokning!

# Vanliga åkommor du kan få hjälp med.

## Liktorn

En liktorn beror på långvarigt tryck eller friktion mot huden som skyddar sig med en förtjockning av huden. Det bildas en kärna eller tagg (torn) i mitten av förhårnaden som kan vara mycket smärtsam. Kortvarig stark friktion ger tex skavsårsblåsor.

## Hälsprickor

Hälsprickor kan vara mycket smärtsamma och beror oftast av att huden är tjock och torr. Tryck och friktion på huden gör att huden skyddar sig genom att bygga förhårnader. Att du går hårt eller belastar hälna kan också vara orsaken. Torr hud kan även bero på inre orsaker i din kropp som tex brist på någonting.

## Förhårnader

Orsaken till att huden förtjockas är att den utsätts för långvarigt tryck och friktion. Orsaker är felställningar i foten, skor som är små eller för stora. Boka tid för att få rätt hjälp och behandling och mjuka fötter igen.

## Hälsmärtor

Hälsmärtor kan vara hälsporre eller plantar faschiit, bursit eller hälseneinflammation. Smärta under hälen som är intensivast när du går upp på morgonen och blir bättre av lite rörelse är ofta hälsporre. Det är senan under foten som fäster vid hälen som blir inflammerad och orsakar smärtan. Problemet beror på att fotvalvet blivit lägre och det ger ett ryck i senan vid varje steg du tar, vilket gör fästet inflammerat. Detta pågår i skov, smärta i 3-4 veckor, därefter kan det kännas bättre för att åter komma tillbaka efter ca 2 veckor igen. När detta pågått länge bildas en förkalkning i fästet som kallas för hälsporre. Hos mig får du all hjälp du behöver oavsett om du drabbats av hälsporre eller hälseneinflammation.

Jag jobbar med ljudvågbehandling och medicinsk laser för bästa resultat.

Ring **0760-91 30 84** för information och tidsbokning!

## Nageltrång

( Unguis incarnatus ) är mycket besvärande. Det kan göra ont och nageln skär ofta in i nagelfalsen och inflammation kan uppstå. Oftast beror nageltrång på att man klippt naglarna fel, alltför trånga och spetsiga skor men kan också vara ärftligt. Nageln tränger ned i huden och skapar en infektion.

## Förtjockade naglar

Gulaktiga, förtjockade naglar beror ofta på att nageln med åren blir sämre på att hålla kvar fukt. Den drar då ihop sig vilket medför tryck ovanifrån skon. Brun, gul och grönaktiga naglar som blir tjocka och välver sig, sk Kartnaglar, beror av en skada i nagelns rot. Det är kroniskt och jag kan hjälpa dig att forma nageln för att undvika smärta och göra nageln finare.

Tjocka torra naglar kan misstas som nagelsvamp. Ett test för det finns att göra hos mig såklart!

## Nagelkorrigering/Ortonoxy

För att få naglar att växa rakt vid tex. nageltrång, inväxta, nerväxta eller inrullade naglar. Allt från tunna platta naglar som skivar sig, skor om trycker och ger en tjock nagel som växer fel, starkt välvda naglar etc så finns olika metoder att korrigera nagelns växtriktning. Inom Ortonoxy finns ett flertal hjälpmedel som går ut på att forma nageln så att den växer rätt.

## Fotvårtor/vårta

Att drabbas av fotvårtor är vanligt. Men även om det är besvärligt, och ibland smärtsamt, är det inte farligt. Man kan ha en vårta i 10-15 år och en del vårtor kan bli kroniska.

## Psoriasis

Vårda din fotsoriasis och håll huden så mjuk och avfjällad som möjligt. PSO i naglarna misstas ofta för nagelsvamp. Hos mig kan du göra ett nagelsvampstest så att jag kan behandla på ett korrekt sätt.



# **Agnes Fotvårdsklinik**

Medicinsk fotvård & Laser

**Tel 0760-91 30 84**

**Välkommen att besöka någon  
av mina mottagningar:**

**Ö Storgatan 36 C, 611 34 Nyköping  
Villavägen 30, 61170 Jönåker**

**[www.agnesfotvard.se](http://www.agnesfotvard.se)**