

SÅ GÖR DU med psoriasis i hårbotten

Många psoriasispatienter upplever besvär med hårbotten. Här följer lite tips på vad det kan vara **bra att tänka på** när man ska behandla psoriasis i hårbotten.

Text JON ANDERSSON Foto ROGER SCHEDERIN Källa PSORIASISMOTTAGNINGEN I SUNDBYBERG

FÅ BORT FJÄLLEN: Precis som när det gäller psoriasis på armbågar eller knän så måste man först avfjälla hårbotten. Om inte fjällen försvinner fungerar ingen annan behandling, med till exempel kortison.

SE TILL ATT DU KOMMER ÅT ORDENTLIGT: Det är viktigt att komma ner i hårbotten för att behandlingen ska verka. För att komma åt området som ska smörjas in kan man behöva dela upp håret i benor innan behandlingen görs. Speciellt om man har långt hår.

SMÖRJ IN RIKLIGT: Försök att smörja in rikligt på det psoriasisdrabbade området. För att minimera kladd i håret får man ta det lite försiktigare än på knän och armbågar. Se till att använda en fet kräm. Den får gärna innehålla salicylsyra. Placera krämen på ett papper först så blir den lättare att smörja in.

LÅT BEHANDLINGEN SITTA

I LÅNGE: För att behandlingen i hårbotten ska verka är det bra att låta det sitta över natten. Har du möjlighet så gör gärna en inpackning i håret, med till exempel plast. Annars kan du använda ett örngott och en kudde som du inte är så rädd om, så att det inte gör något om det blir fettfläckar.

TVÄTTA HÅRET ORDENTLIGT: Massera in schampo i torrt hår och tvätta håret två gånger efter varandra, innan kräm eller oljerester och fjäll helt försvunnit.

SE TILL ATT DU AVFJÄLLAT ORDENTLIGT:

Det är viktigt att man har avfjallat ordentligt innan man kan gå vidare med annan behandling. Sedan är det dags för nästa steg: att behandla din hårbotten med D-vitamin, kortison eller annan behandling du fått ordinerad av din läkare. ■

SÅ GÖR DU med knän och armbågar

Plack på armbågar och knän är ett vanligt problem om man har psoriasis. Här följer **lite tips** på vad det kan vara bra att tänka på när man ska behandla utslagen.

Text JON ANDERSSON Foto ROGER SCHEDERIN Källa PSORIASISMOTTAGNINGEN I SUNDBYBERG

FJÄLLA AV FÖRST: För att kortisonkräm eller ljusbehandling över huvud taget ska verka måste fjällen bort. På knän och armbågar ligger fjällen ovanpå placken. För att komma åt och behandla placken måste därför fjällen avlägsnas först. Ju tjockare fjäll på placken, desto mer behandling måste göras innan annan behandling kan utföras.

SMÖRJ IN ORDENTLIGT: För att få bort fjällen är det enklast att använda sig av någon mjukgörande salva, kräm eller lotion. De som finns att köpa är olika feta så det är bra att hitta en kräm eller salva som man själv känner sig bekväm med. Det är viktigt att smörja in sig ordentligt och inte snåla. Använd hela handen så att du får ut krämen eller salvan ordentligt. Se sedan till att gnugga in den noga.

LÅT KRÄMEN ELLER SALVAN VERKA: Det är viktigt att låta krämen eller salvan verka ordentligt för att den ska få en avfjällande effekt. Låt den därför gärna sitta i 3–4 timmar.

Man kan ha den i när man sitter framför tv:n eller gör någon annan lugn kvällsaktivitet. Om man smörjer in sig hemma kan det vara bra att linda in armbågar och knän med gladpack. Då kladdar det inte och har bättre verkan.

TVÄTTA BORT KRÄMEN ELLER SALVAN

FÖRSIKTIGT: Det kan vara svårt att sova med kräm på armbågar och knän så ett tips är att duscha av sig innan man går och lägger sig. Använd badolja, gärna oparfymrad, så att det blir mjukt när du tvättar bort fjällen. Ta sedan bort fjällen med handduken. Riv inte eller försök skrapa bort dem. Då riskerar din psoriasis att förvärras eftersom huden irriteras.

GÖR BEHANDLINGEN FLERA GÅNGER: För att avfjällningen ska få effekt är det viktigt att upprepa proceduren, helst tätt flera gånger i veckan tills man märker att fjällen lossnat ordentligt. Får man inte bort fjällen kommer man inte vidare med övrig behandling. ■