

Trycksårs -information



careofsweden.se

Vad är trycksår?

Trycksår (ibland kallade liggsår) uppstår när huden skadas på grund av ett ofta långvarigt **tryck eller tryck i kombination med skav (skjuv)**.

De kan utvecklas snabbt – ibland redan efter några timmar och uppstår oftast där skelettet ligger nära huden, till exempel hälar, sittben, höfter och korsrygg.

Vem kan få trycksår?

Risken är större om du:

- Har svårt att röra dig eller sitter/ligger stilla länge
- Har tunn, skör eller torr hud
- Har nedsatt känsel
- Äter dåligt eller går ner i vikt

Så kan du förebygga trycksår

✓ Byt läge ofta

Försök ändra ställning minst varannan timme när du ligger ner och ungefär varje timme när du sitter. Små ändringar i trycket gör stor skillnad.

✓ Titta på huden varje dag

Var uppmärksam på rodnad eller annan färgförändring på huden som inte bleknar när du trycker lite lätt på den samt blåsor och sår. Be om hjälp om du inte kan se själv.

✓ Ta hand om huden

Tvätta med mild tvål och smörj huden regelbundet med mjukgörande kräm. Undvik att tvätta huden för ofta.

✓ Använd hjälpmedel

Tryckfördelande madrass, kudde eller hälskydd kan minska risken för sår. Prata med vårdpersonal om vad som passar dig.

✓ Ät och drick tillräckligt

Näringsrik mat och tillräckligt med dryck hjälper huden att hålla sig stark.

✓ Undvik rökning

Rökning försämrar blodcirkulationen och ökar risken för trycksår.

När ska du säga till?

Kontakta vårdpersonal direkt om du:

- ser en rodnad eller färgförändring som inte bleknar vid lätt tryck
- får ont eller sveda i huden
- upptäcker ett sår

💬 Tveka inte att be om hjälp – trycksår går oftast att förebygga.

Källa:

National Pressure Injury Advisory Panel, European Pressure Ulcer Advisory Panel and Pan Pacific Pressure Injury Alliance. Prevention and Treatment of Pressure Ulcers/Injuries: Clinical Practice Guideline. The International Guideline: Fourth Edition. Emily Haesler (Ed.). 2025.