Har gnagsårene først dukket opp, kan det være vanskelig å bli kvitt dem. Første bud er å unngå de smertefulle sårene.

Sommerstid kan temperaturen være svært behagelig. Det medfører at støvlene – som er beregnet på å tåle en del kulde, blir varme.

Meget varme.

Og når det blir varmt i støvlene, så blir føttene svette.

Veldig svette.

Våte føtter i varme støvler er det samme som å be om gnagsår. Skift sokker/strømper ofte under turen. Gjerne to/tre ganger i løpet av en tur. Ikke ha for varme sokker/strømper.

Legg på tape eller gnagsårplaster før turen på de mest utsatte stedene. Hæl og tær er mest utsatt. Spesielt for deg med nye turstøvler. Det kan spare deg for mye trøbbel.

Vær nøye med å vaske og tørke føttene både under og etter turen. Vask sokkene når du kommer fram på kvelden. Ikke vask føttene på morgenen. Behold i stedet det naturlige fettet i huden. Underveis kan det kan være smart å ta av seg på føttene, og vasse litt i en iskald fjellbekk eller tjern under hvilen.

Det har effekt på to områder. En ting er at svetten vaskes bort, og det forebygger gnagsår.

Men kanskje like viktig er at kulda får blodårene til å trekke seg sammen. Når man går over lengre distanser er det ikke til å unngå at mye blod samler seg i føttene, med utvida blodårer som resultat. Det kan være litt smertefullt. Nedkjøling motvirker dette.

Skulle du først være så uheldig at du får et gnagsår, er det viktig å handle raskt. Legg på et

gnagsårplaster, og sikre kantene rundt med sportstape. La det sitte på til det faller av naturlig.

Gnagsår må behandles med forsiktighet, siden det fort kan resultere i blodforgiftning.