



## Leevendust konnasilmade vastu

**Konnasilm ehk klaav on naha sarvkesta piirdunud möhnataoline paksend, mis on tekkinud kestva suurema rõhumise tagajärjel. Selline paksend avaldab survet pärisnahale ja tekitab nii valu kui ka põletikunähte.**

Konnasilmi võib jalal olla mitu ning need tekivad kitsaste jalatsite rõhumise tagajärjel. Kõige sagedamini esineb konnasilmi varvastel, harvem varvaste vahel.

Kuid konnasilmad võivad tekkida ka siis, kui jalatsid on täiesti parad, kuid hõõrdumist põhjustab näiteks voodri- või sokivolt või kui jalatsit kantakse ilma suka või sokita.

Konnasilma teket soodustab ka see, kui varvas on ebahariliku asendiga, kõver või varbal on kühm. Mõhn võib tekkida ka peopessa

näiteks labidatöö tagajärjel või siis pliiaatsiga kirjutavatel inimestel kolmandal sõrmel.

Konnasilm on ümarik ja selle keskelt paksemast kohast tungib sügavamale jätketaoline moodustis (südamik), mille alalise rõhumise tõttu tekib nahasse lehtrikujuline süvend ja kerge nahapõletik, mistõttu konnasilm on valus.

### Leevendavad jalavannid

Kui konnasilm on põletikuline ja valus, tuleb kõigepealt anda talle rahu, valides näiteks sobivamad ja avaramad jalatsid. Vahel on kasu ka silikoonist või vildist pehmendavatest kaitsepadjakestest või -rõngastest. Alles seejärel võib asuda konnasilmi eemaldama.

Mõnikord piisab konnasilmadest võitu saamiseks 10–15 minutist sooja vees leotamisest, kuhu on lisatud vannisoola, rahustavat dušigeeli või seepi. Kui konnasilm

on pehmenenud, saab seda sõrmedega välja kangutada. Konnasilmast jagusaamiseks võib seda ka pimsskivi või jalaraspliga hõõruda.

Kui eelmised moodused tulemust ei andnud, proovige konnasilmale kanda salitsüülhapet, piimhapet või muud kõva marrasknahka pehmendavate või eemaldavate ainet. Ap-teekides on saadaval konnasilmavedelik, -kreem ja -plaaster. Vedelikku ja kreemi määratakse üksnes konnasilmale (see ei tohiks sattuda tervele nahale). Ravim lastakse kuivada ja kaetakse siis konnasilmaplaastriga.

### Abiks vereurmarohti

Rahvameditsiinis on konnasilma raviks kasutatud ka vereurmarohti värsket mahla. Sellega tuleb konnasilma määrada mitu korda. Pärast sooja vanni raspeletakse pehmenenud konnasilm maha. Kui konnasilma ümbrust kogemata vigastatakse, tuleks seda määrada desinfitseeriva ainega.

Arstid eemaldavad konnasilmi nn kaevurpuuridega.

Konnasilm tekib uuesti, kui ei kõrvaldata selle tekkepõhjust.

Ristiasendisse kippuvate varvaste puhul on abiks silikoonist varbasirgestaja ja varbaeraldaja, mis vähendavad varvaste hõõrdumist. Hõõrdumist leevendab ka varbakaitse. Et vältida mõhna teket peopesale või mujale, on soovitatav kasutada paksu voodriga töökindaid ja nahka iga päev kreemitada.



Mugavate jalatsitega on konnasilmade ja muude jalaprobleemide tekkimine vähem tõenäoline.