

Skoråd



Så väljer du rätt sko

Att använda rätt sorts skor kan lindra dina fotproblem.

Detta är viktigt att tänka på:

- Skon bör vara stabil.
- Sulan ska vara vridstyv och gärna stötdämpande.
- Sulan ska inte kunna böjas annat än under tåleden.
- Snörskor sitter alltid bäst på foten.
- Kardborreband är bra om det är svårt att knyta.
- Skon ska sitta bra i hälen och ha en stabil bakkappa.
- Skon ska hålla fast om vristen.
- Skon bör vara cirka 10 mm längre än foten.
- Det bör finnas plats för tårna även på höjden.
- Skon bör ha en klackhöjd på 10-20 mm.
- Om du har behov av skoninlägg är det en fördel om innersulan i skon kan tas ut.
- Om du är känslig för skav, försök hitta en sko med rejält polstrade kanter och med så få sömmar som möjligt inuti.

Vid fotbesvär med belastningssmärta kan ett avlastande inlägg motverka och lindra besvären. Det finns att köpa i sko- och sportaffärer.

Användarinstruktion

Skor är ofta stela och ibland lite obekväma när de är nya. Därför behöver en ny sko alltid gås in försiktigt under en period, för att undvika skav och tryck på fötterna. Var alltid uppmärksam på hur dina fötter mår.

Rengöring och skötsel

Med jämna mellanrum bör du tömma dina skor på grus, sand osv. Känn efter med handen inuti skon efter veck, trasigt foder eller andra ojämnheter. Om skorna är försedda med inlägg ska även dessa, vid behov, tas ur och rengöras med mild tvål och vatten.

Skokräm eller impregneringsmedel ska användas för att underhålla skinnet och förhindra att skon blir blöt.

För rådgivning, service, tidbokning eller reparation:

Ortopedteknik, Sunderby sjukhus

Telefon: 0920-28 38 05

Postadress: Ortopedteknik
Sunderby sjukhus
Sjukhusvägen 10
971 80 Sunderbyn

Ortopedteknik, Gällivare sjukhus

Telefon: 0970-19369

Telefontid: måndag -torsdag 07.30-15.30
fredag 07.30-11.30

Postadress: Ortopedteknik
Gällivare sjukhus
982 82 Gällivare

Handläggare: _____

Hemsida: www.norbotten.se/ortopedteknik

Du kan även kontakta oss via www.1177.se