



# Inlägg till skor

Inlägg kan avlasta och ge stöd åt foten. De kan också hjälpa till att korrigera felställningar.

## Så använde du inläggen

- När inläggen är nya kan det vara bra att använda dem korta stunder i början.
- Ta gärna bort skons vanliga innersula innan du lägger i inlägget.
- Skornas passform påverkar hur bra inläggen fungerar.
- Du kan flytta inläggen mellan olika skor.
- Känn efter hur fötterna mår. Sluta använda inläggen och kontakta Ortopedteknik om du får skav, rodnad eller sår.

## Så håller du inläggen rena

- Ta ut inläggen ibland och töm skorna på grus och sand för att undvika skav.
- Känn efter inuti skorna och på inläggen så att det inte finns veck, trasigt foder eller andra ojämnheter.
- Rengör inläggen vid behov med mild tvål och vatten och låt lufttorka.

## Behöver du nya inlägg?

Framkom det inte under ditt förra besök hur du ska göra kring nya inlägg ta kontakt med Ortopedteknik via 1177.

## Har du frågor?

Hör av dig till ortopedteknik om du undrar något om dina inlägg eller hur du ska använda dem.

# Kontaktuppgifter

Rådgivning, tidsbokning, service och reparation.

Ortopedteknik, Södra Älvsborgs Sjukhus Borås

Telefonnummer: **033 - 616 14 60**

Telefontid: Måndag–fredag 09.30-11.30. Övrig tid finns telefonsvarare.

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. [www.1177.se](http://www.1177.se)