



Skoråd för barn och ungdomar

Bra skor ska ge stöd åt fötterna när man står, går och springer. Det är viktigt att barn har bra skor, precis som vuxna.

Välj rätt storlek

- Skon ska sitta stadigt på foten.
- Det ska finnas ungefär 1 till 1,5 centimeter mellan tårna och skons framkant.
- Skon ska knytas/knäppas varje gång den tas på. Det ger bäst stöd.
- Kardborreband fungerar lika bra som skosnören.

Så ska en bra sko vara

- Skon ska ha en stabil och stötdämpande sula.
- Bakkappan, alltså hälen på skon, ska vara stadig.
- Sulan ska bara gå att böja där tårna böjs, inte på mitten av foten.
- Skor med snörning går ofta att anpassa bättre efter foten än skor med tillexempel resår.

När du köper skor

- Det är bra att mäta både foten och skon för att få rätt storlek.
- Skon ska vara minst 1 centimeter längre än foten när man står upp.
- Prova skorna både i affären och hemma. Gå runt en stund.
- Om det blir röda märken på fötterna kan det vara ett tecken på att skorna inte passar.

Använd nya skor i korta stunder

- Använd nya skor lite i taget i början, gärna flera korta stunder istället för en lång.

Skötsel av skorna

- Töm skorna regelbundet från grus och sand.
- Känn efter med handen inuti skon om det finns veck, hål eller något som skaver.
- Slitna skor bör bytas ut.
- Använd skokräm eller impregneringsspray om skorna är av skinn. Det skyddar mot väta och håller dem fina längre.

Har du frågor?

Du är alltid välkommen att kontakta oss om du har frågor om skorna eller hur de ska användas.

Kontaktuppgifter

För rådgivning, tidsbokning, service och reparation

Ortopedteknik

Södra Älvsborgs sjukhus Borås

Telefonnummer: **033 - 616 14 60**

Telefontider: 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