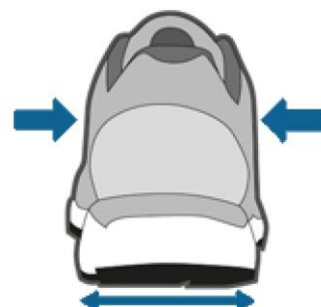


Råd kring val av skor

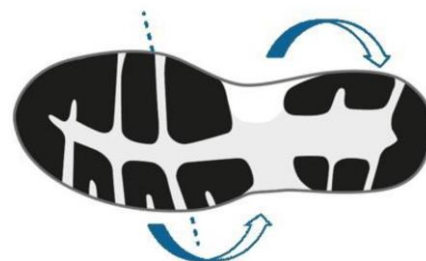
- Skon ska ha en bra avrullning och hällisättning. Detta innebär att sulan ska vara rundad vid tårna och lite vid hälen. Se bild som markerar rundning vid tå och häl.



- Skon ska ha snörning eller kardborreband för att kunna anpassas bra. Lång snörning gör det lättare att ta på och av skon.
- För lättare anpassning av inlägg ska skon ha en löstagbar innersula.
- För att få bra stabilitet i ankeln och foten ska skon ha en stabil hälkappa. Kläm på hälkappan för att bedöma dess stabilitet. Bilden till höger visar var man ska klämma på skon för att bedöma stabiliteten.



- En bredare sula ökar sidostabiliteten och balansen.
- Stabilitet ges också genom att ha en vridstyv sula. Vrid på sulan för att bedöma dess styvhet. Skon ska inte kunna böjas annat än under tåleden. Bilden visar hur du testar skons styvhet.



- Välj en sko som passar formen på din fot och är bekväm. Se till att det finns plats att röra på tårna inuti skon.

- Känn med handen inuti skon att den är fri från vassa sömmar eller kanter.
- Titta på dina fötter efter en stunds användning. Om fötterna är irriterade och röda tyder det på dålig passform.
- Köp en sko som är cirka 10 mm längre än din längsta tå när du står/foten belastas. För barn ska skon vara minst cirka 10–15 mm längre än tån. Bilden nedan visar hur mycket utrymme som behövs.



- Skor är en förbrukningsvara, så slitna skor bör bytas ut.

Kontakta ortopedteknik

För rådgivning, tidsbokning, service och reparation, kontakta ortopedteknik på Södra Älvsborgs Sjukhus i 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