

## Skoråd

- För lättare anpassning skall skon ha en löstagbar innersula.
- Välj en sko som passar din fotform och är bekväm. Se till att det finns plats att "vifta" 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, irriterade röda fötter tyder på dålig passform av skorna.
- Köp en sko som är ca 10 mm längre än längsta tån. För barn ca 10-15 mm längre än tån.
- Skor är en förbrukningsvara, slitna skor bör bytas ut

Personanpassad information \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ortopedteknik, Sahlgrenska Universitetssjukhuset  
Falkenbergsgatan 3, Uppgång B, Plan 4, 412 85 Göteborg  
Adress vid sjukresor och parkering: Ebbe Lieberathsgatan 10-12

**Öppettider mottagning:** måndag-fredag 07:30-16:00

**Bemannig reception:** måndag-fredag 07:30-12:00

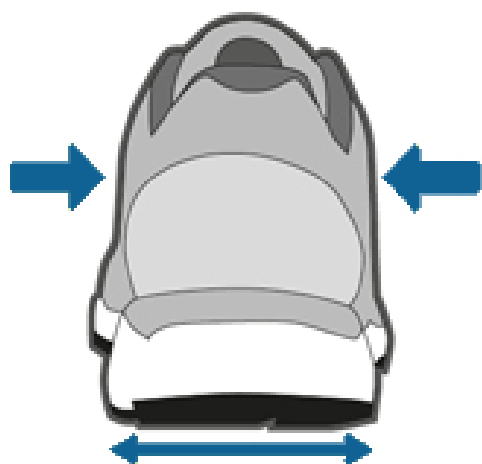
**Telefon:** 031-343 81 44

**1177-** Ortopedteknik Göteborg



*Slitsulans avrullning och snörningens längd*

- Vi rekommenderar en "Walkingsko" (promenadsko) om du vill kunna gå mycket och ge dina fötter bästa hjälp och gångkomfort.
- Skon skall ha en god avrullning och hälisättning. Detta kräver att sulan är rundad vid tårna och lite vid hälen.
- Skon skall ha snörning eller kardborreband för god anpassning. Lång snörning gör det lättare att komma in och ur skon.
- För att få en bra stabilitet i ankeln och foten ska skon ha en stabil hälkappa. Kläm på hälkappan för att bedöma dess stabilitet, se pilar nedan.
- En ökad bredd på sulan ökar sidostabiliteten och balansen.

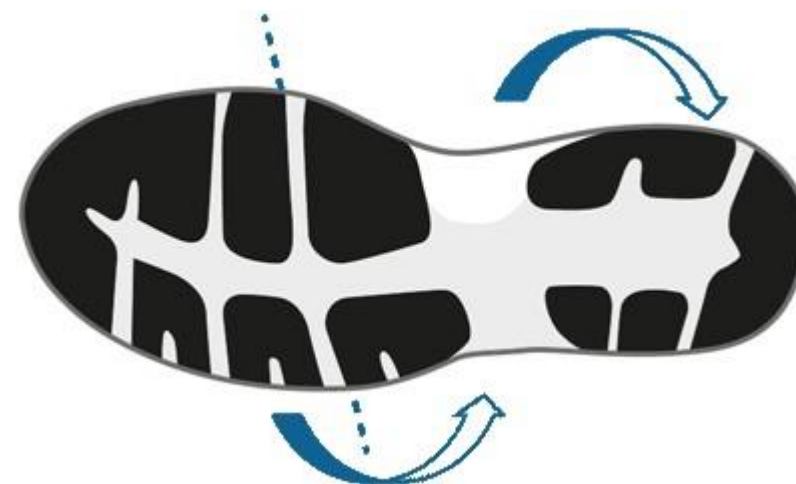


Bredden på skons sula  
och hälkappans stabilitet



Fotens längd i förhållande till skon

- Stabilitet ges också genom att ha en vridstyv sula.
- Vrid på sulan för att bedöma dess styvhet, se pilar nedan.
- Skon ska inte kunna böjas annat än under tåleden, se markering.



Skons vridstyvhet



Uttagbar innersula