

Att tänka på vid köp av skor som ska användas tillsammans med inlägg.

Exempel på en sko som fungerar bra med inlägg. Köpt i skoaffär.



- För bästa funktion av ett inlägg behövs en stabil sko. Det är inlägget tillsammans med stabiliteten i skon som stödjer foten. Skor med högt skaft ger bättre stabilitet kring vrist än en låg sko.
- Skor med plös är att rekommendera, då blir skon reglerbar volymmässigt. Snörning eller k-band med återgång för bästa fixation av foten mot inlägget.
- Bakkappan ska vara så stadig som möjligt och sula så vridstyv som möjligt.
- Det är en fördel om det finns en löstagbar innersula. Då blir det mer rymd i skon när denna tas ut, vilket ger mer plats till inlägget.
- Skon måste sitta bra runt foten. En bred fot kräver en bred sko osv. Cirka 1cm extra utrymme framför tårna brukar vara bra.

Rymlig tåbox så att tårna kan röra sig fritt.



Skor med breddad sula är att rekommendera då understödsytan ökar och det blir stabilare gång.

Känn på bakkappan, tryck på den. Jämför olika skor. Med för mjuka bakkappa har skon inget bra sidostöd och det kan bli att skon inte greppar bra runt hälen.



Känn på skon så att den inte är för mjuk i sulan. Ju vridstyvare sko, desto bättre. Skon ska böjas framtill, ej på mitten. Gärna med en bra avrullning framfot för att minska/avlasta rörelse i framfot och lättare avveckla steget.

Köp skorna på öppet köp om Du är osäker och kontakta din ortopedtekniska klinik vid frågor