

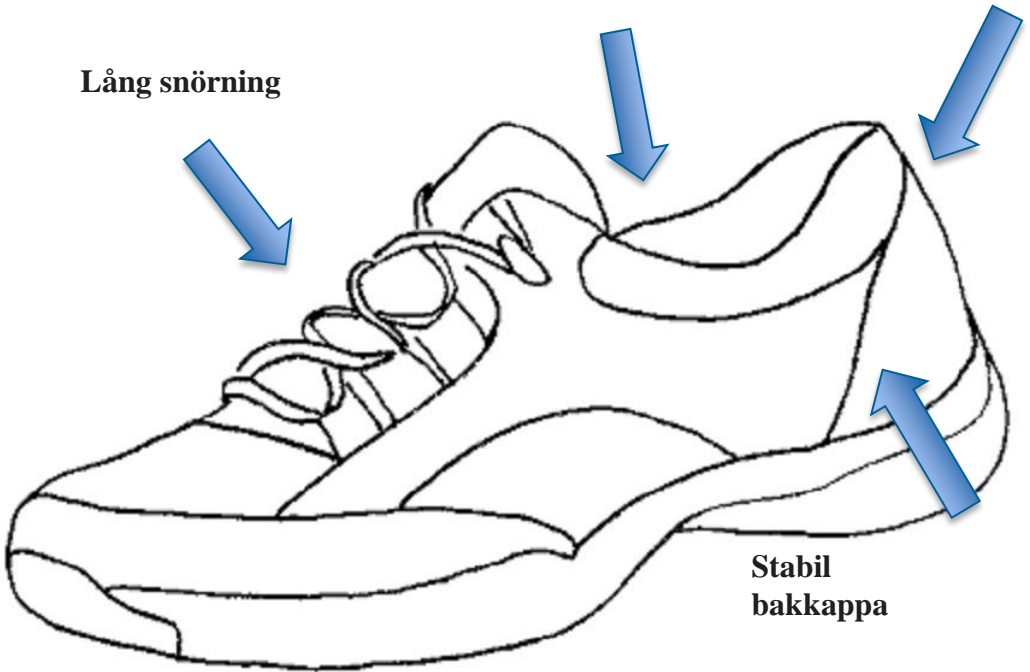
Skoråd



Foder utan sömmar

Bra hälgrepp

Lång snörning



**Stabil
bakkappa**

Stabil sula med god stötdämpning

Användarinstruktion

Att tänka på när du köper skor

För att underlätta för dina fötter krävs en bra sko. Det är viktigt att skon har en stabil och stötdämpande sula samt stabil bakkappa som hjälper foten i gång och stående. Sulan skall bara kunna böjas vid tåleden.

En snörsko ger större justeringsmöjligheter vilket bidrar till en bra passform av skon, lång snörning gör det lätt att komma i och ur skon. När du väljer storlek är det bra att få dina fötter och skor kontrollmätta, skorna bör vara minst 10 mm längre än foten i stående.

Provgå skorna i butiken och hemma. Titta på dina fötter efter en stunds användning, irriterade röda fötter tyder på dålig passform av skorna

Ta god tid på dig när du går in dina nya skor – hellre flera korta stunder än långa.

Rengöring och skötsel

För att undvika skav bör du med jämna mellanrum tömma dina skor på grus, sand mm. Känn med händerna inuti skon efter veck, trasigt foder eller andra ojämnheter.

Skor är en förbrukningsvara, slitna skor bör bytas ut.

Skokräm eller impregneringsmedel används för att underhålla skinnet och förhindra att skon blir blöt.

Frågor

Du är alltid välkommen att höra av dig till oss med frågor som rör skorna och dess användning.

För rådgivning, tidsbokning

Ortopedteknik, NÄL Trollhättan

Telefon 010 – 435 27 40

Måndag - fredag klockan 06.00-08.30

E-post: nu.ota@vgregion.se

Hemsida: www.nusjukvarden.se
