

Skor för inlägg

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

teamolmed
ortopedteknik

Informationsblad

För att uppnå optimal funktion av ett inlägg behövs en stabil sko. Det är inlägget tillsammans med stabiliteten i skon som stödjer foten. Här har vi sammanfattat några punkter som vi tycker är viktiga för att uppnå bästa resultat.

- Inlägg fungerar bäst i skor med plös där man kan justera vidden över vristen med snörning eller återgående kardborreband. Hälen bör tryckas mot hälkappan innan skosnörena dras åt. Detta för att undvika "glapp". Risken att tårna ska skava mot skons framkant minskas genom att på detta sätt hindra fotens framåtgång.
- Framfoten ska ej kännas hoptryckt. Det bör finnas gott om plats för tårna både på längden, bredden och höjden. En bred fot kräver en bred sko. En bra regel är att avståndet mellan sko och tåspets bör vara ungefär en cm.
- Bakkappan ska vara stadig. Känn, tryck och jämför olika skor. Med för mjuka bakkappa får skon sämre sidostöd och hälgrepp.
- Känn på skon så att den inte är för mjuk i sulan. Ju vridstyvare, desto bättre. Skon ska böjas framtill. Böjningen av sulan ska uppkomma i höjd med tålederna, ej mitt i hålfoten.
- Det är en fördel om skon har löstagbara inlägg. När originalinlägget tas ur, skapas plats för det individuella inlägget.
- Sammanfattning för en bra sko:
 - Snörning alt. kardborreband och en stabil hälkappa.
 - Vridstyv sula som böjs vid tårnas grundled.
 - Plats för tårna både på längden, bredden och höjden.
 - Uttagbara originalinlägg.

