

# Skor & Inlägg

Fotkomplikationer vid diabetes är vanliga och kan ge flera problem. Förhårdnader och felställningar kan uppstå vid felaktig belastning eller olämpligt skoval. Här följer tips om vad du kan tänka på vid val av skor.

## Sandal

Använd sandaler när du vistas inomhus. De skyddar om du slår i foten eller trampar på något vasst. Sandalen ska sitta stadigt på foten och får gärna ha en tjock sula.



## Walkingsko

Använd walkingskor om du går utomhus och vill ge dina fötter bästa hjälp och komfort.



## Rundad sula

En rundad sula gör att steget "rullar" fram när du går, vilket minskar stress på fotens leder. Sulan kan vara rundad både i framfot och klack vilket är standard på walkingskor. Sulan bör vara ca 1 cm tjockare i klacken än i framfoten.



## Vridstyv sula

Sulan på skon bör vara vridstyv och endast böjbar vid tåleden. Detta ger foten en stabil grund och kan förhindra att du går snett. Testa att vrida och böja sulan för att bedöma stabiliteten (det ska vara mycket motstånd).



### **Stabil hälkappa**

För att ge stabilitet till fot och ankel bör skon ha en stabil hälkappa och bred sula. Kläm på hälkappan för att bedöma stabiliteten.



### **Inlägg**

Om du ska använda inlägg är det viktigt att skon har en löstagbar innersula, annars kan skon bli för trång.



### **Snörning eller kardborreband**

Det är viktigt att skon sitter åt ordentligt. Snörning är att föredra men kardborreband kan också vara ett bra alternativ. Lågt insteg, dvs att snörningen går långt fram på skon gör det lättare att komma i och ur skon.



### **Tillräckligt utrymme**

Känn med handen inuti skon och kontrollera att inga vassa sömmar eller kanter finns. Skon bör vara ca 1 cm längre än längsta tån och även erbjuda tillräckligt utrymme på höjden för eventuella hammartår/klotår. Tänk på att skor är en förbrukningsvara och slitna skor bör bytas ut.



## **Kontakta oss om du vill veta mer! Vi finns på 16 olika orter i Sverige**

Eskilstuna | Falun | Gävle | Helsingborg | Katrineholm | Kristianstad | Lund Malmö |  
Nyköping | Norrtälje | Stockholm | Södertälje | Uppsala | Västerås Ängelholm |  
Östersund