

Ortopediska skor

Guide för hantering och skötsel



Om dina ortopediska skor

Ortopediska skor är individuellt anpassade och syftar till att skydda, korrigera, avlasta och stabilisera din fot. De är speciellt lämpliga för personer där vanliga konfektionsskor inte passar på grund av fotens volym eller form. Bland ortopediska skor innefattas även handgjorda skor och behandlingsskor.

Behandlingsskor är en specifik typ av ortopedisk sko som du använder för att minska risken för uppkomst av sår eller för att underlätta sårhäkning vid nedsatt blodcirkulation och känselbortfall.

Användning av ortopediska skor

Öka alltid användningen successivt och var observant på eventuella tryckmärken eller rodnader. Om dessa inte försvinner efter några dagar bör du kontakta oss för vägledning och boka en kostnadsfri justering.

Användning av behandlingsskor

Behandlingsskorna är vanligtvis en del i en sårbehandling och skall alltid användas när du är uppe och går, även inomhus. Tänk på att du inte bör använda några andra skor under tiden din sårbehandling pågår.

När du ligger är det bra om du tar av skorna och låter fötterna luftas. Tänk då även på avlasta eventuellt hälsår och se alltid till att använda rena och torra strumpor utan resår och sömmar.

Innan du tar på dig skorna, kontrollera alltid att det inte finns några lösa föremål i skorna, så som exempelvis djurhår eller grus. Vänd på skorna, skaka dem och känn efter med handen innan du sätter dem på fötterna.

Kontrollera även att du inte har några veck på strumpan eller eventuellt förband.

Öppna skon rejält och sätt i foten. Sätt klacken i golvet och pressa foten bakåt i skon. Rätta till plösen och snöra/spänn banden så att skon sitter ordentligt. Det är oerhört viktigt att foten blir väl fastspänd i skon eftersom den annars kan glida fram och tillbaka med stor risk för skavsår som följd.

Skötsel

Torka av skorna med en fuktig trasa om de blir smutsiga. För att öka dess hållbarhet bör du borsta, putsa, smörja och/eller impregnera dem regelbundet. För ortopediska skor måste en viss skötsel göras av oss på ditt ortopediska center. Detta gäller exempelvis om du behöver byta fotbäddarnas klädsel och/eller om kardborrebanden förslitits.

Begränsning/försiktighet

Kontrollera dagligen dina fötter med avseende på skav och sår. Detta är speciellt viktigt om du har nedsatt känsel. För att underlätta kontrollen kan du exempelvis använda en handspegel.

Om du har ett par behandlingsskor bör du använda dessa enligt ordination från din läkare. Var alltid uppmärksam på förändringar på foten - det är vanligt att svullnad går ner i takt med att såret läker och i samband med detta kan det bli aktuellt med en förändring av behandlingsskon så att den passar ordentligt. Tänk på att formen på skon kan förändras över tid och att nya ortopediska skor kan ge träningsvärk.

Skoändringar

Skoändringar kan förskrivas av en rad olika anledningar och innebär att man gör en åverkan på sulan på din sko. Vanligtvis innefattar detta antingen en skoförhöjning eller framtagande av en så kallad rullsula.

En skoförhöjning tillämpas vanligtvis då man har en benlängdskillnad eller om man under en viss tid behöver förhöjning på sina skor, exempelvis efter en hälseneruptur.

En rullsula förskrivs då man har behov att minska belastningen på framfoten. Detta innebär att man förändrar skons undersida för att därmed ändra stegavvecklingen. Detta gör att avvecklingen av steget inte kräver rörelse av stortån, utan i stället sker via rullsulen. För att rullsulen ska fungera optimalt behöver skorna kunna förankras ordentligt på foten. En snörsko är att föredra.

En skoförändringen sker rent praktiskt genom att antingen dela sulan eller slipa bort det yttersta lagret för att sedan kunna bygga förhöjningen eller rullsulen. Slipning av skorna görs

då sulan är så tunn att den inte går att säga i. Vid slipning av skorna sätts även en slitsula på efter det att förändringen är gjord.

Delning av sulorna görs då det finns en grövre sula eller om patienten ber om att få behålla sulan, i den mån det går. Sulor som innehåller gel, stötdämpning eller liknande kommer att bli förstörda vid delning. Vid eventuellt återställande av skon kommer det att synas att skorna blivit åtgärdade tidigare.

Har slitsulan slipats bort sätter man på något liknande. Efter delning sätts den "gamla" sulan på, men det kommer att synas efter sågningen. Vid behov av

fler ombyggnader av skorna än remissen medger bör du alltid kontakta din läkare för eventuell förskrivning av ytterligare förhöjningar eller rullsulor.

Kontakta oss

Vi är glada att kunna ge dig råd om just din situation och bistå dig med vår erfarenhet, vårt produktkunnande och vår service.

Kontakta oss gärna för ett personligt möte. På vår hemsida hittar du din närmaste Aktiv Ortopedteknik.