

Ortopediska skor för diabetes

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 ortopedtekniska 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 ev. 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 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.

Råd till diabetiker

Inspektera dina fötter dagligen i synnerhet mellan tårna. Använd en spegel vid svårigheter att inspektera foten i dess helhet. Ta hjälp av någon anhörig om du inte kan inspektera fötterna själv.

- Tvätta fötterna regelbundet, torka väl mellan tårna.
- Använd skor med god passform. Byt gärna skor flera gånger om dagen. Använd inte skor en längre sammanhängande tid.
- Lufta fötterna.
- Töm skor på eventuella främmande föremål.
- Gå inte barfota vare sig inom- eller utomhus.
- Använd aldrig skor utan strumpor.
- Tro aldrig att en dålig passande sko kan gås in.
- Inspektera skornas insidor efter oregelbundenheter och trasiga sömmar.
- Byt strumpor varje dag. Vänd eventuell söm utåt. Undvik resår.

- Mät vattentemperaturen för fotbadet (< 37 grader C).
- Värm aldrig fötterna på eller mot ett hett föremål.
- Klipp naglar ofta och rakt efter nagelns tillväxtzon. Om problem uppstår anlita fotvårdsspecialist.
- Använd gärna mjukgörande krämer eller oljor vid torr och sprickfylld hud, men undvik applikation mellan tår.
- Notera och rapportera alla sår, sprickor, förhårdnader, rodnader eller andra hudförändringar. Dessa förändringar kan vara början till en allvarigare skada.

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.