

Råd vid fotbesvär



Många fotbesvär kan man lindra genom att använda bra skor (både inne och ute) och olika egenvårdsprodukter. Prova gärna råden nedan!

Egenvårdsprodukterna kan köpas i sjukvårdsbutiker, hälsokostaffärer, apotek, skoaffärer, hos fotvårdsspecialister eller beställas över internet.

Generella råd om skor

- Skon bör vara stadig, ha en stabil hälkappa och tjock stötdämpande sula.
- Skon bör ha en klackhöjd på 10-20 mm.
- Skor med snörning sitter alltid bäst, kardborreband är bra om det är svårt att knyta.
- Walking- eller joggingskor lindrar många besvär, särskilt vid öm framfot.
- Skon ska ge plats för tårna på både bredden, höjden och längden (skon bör vara cirka 10 mm längre än foten). Mjukt material i skons tåparti skonar också tårna ifrån tryck.



1. Rullsula. Skons tåparti lyfts högre från underlaget.

Öm häl (hälsporre/plantar fasciit, uttrampad hälkudde)

- Sko med stabil hälkappa och tjock stötdämpande sula (exempelvis jogging- eller walkingsko).
- Skoinlägg som ger stöd i hålfoten och håller ihop hälkudden.

Tåleder som är stela eller smärtar när de böjs (förslitning/artros i tāleder)

- Sko med låg klack.
- Sko med rullsula (skons tåparti lyfts högre från underlaget, se bild 1).
- Sulan ska vara böjstyv så att den ger ett motstånd om man försöker böja den.

Ömma trampdynor (förhårdnader, liktornar, m.m.)

- Sko med låg klack och tjock stötdämpande sula.
- Skon bör ha rullsula och gärna en böjstyv sula (se bild 1, ovan).
- Mjukt skoinlägg som ger stöd i hålfoten och bakom trampdynorna (pelott). Pelotter kan även köpas löst och klistras i skon. Pelotten ska trycka just bakom trampdynorna, inte under (se bild 2).



2. Placering av pelott.

Hälsenebesvär

- Sko med högre klack. Alternativt kan en korkkil läggas in i skon under hälen.

Smärta som strålar från trampdynor ut i tårna

(Mortons neurom/sjukdom)

- Mjukt skoinlägg som ger stöd i hålfoten och bakom trampdynorna (pelott, se bild 2). Pelotter kan även köpas löst och klistras i skon. Pelotten ska trycka just bakom trampdynorna, inte under (se bild 2 ovan).
- Sko med låg klack och tillräcklig bredd över framfoten.

Ont under tåspetsarna (hammartå, klotå)

- Mjukt skoinlägg.
- Tåledskudde.
- Sko med låg klack, rullsula och gärna en böjstyv sula.

Tår som lägger sig mot eller på varandra

- Sko med tillräcklig bredd över framfoten.
- Tåskiljare/tåspridare.
- Tåstrumpor.

Smärtande inåt-tippning av foten (överpronation)

- Stabil sko med bred klack och stadig hälkappa, använd inte flip-flop-sandaler eller träskor. Skon får gärna gå upp över ankeln och den ska vara vridstyv så att den ger ett motstånd om man försöker vrida den.
- Snörning eller kardborreband gör att skon kan dras åt så att den ger stöd.
- Skoinlägg som ger stöd i hålfoten.

Upprepade stukningar av foten

- Stabil sko med bred klack och stadig hälkappa, använd inte flip-flop-sandaler eller träskor. Skon får gärna gå upp över ankeln och den ska vara vridstyv så att den ger ett motstånd om man försöker vrida den.
- Snörning eller kardborreband gör att skon kan dras åt så att den ger stöd.
- Obs! Inlägg med stöd i hålfoten kan öka risken för stukningar.

För rådgivning, service, tidbokning eller reparation:

Ortopedteknik, Sunderby sjukhus

Telefon: 0920-28 38 05

Postadress: Ortopedteknik
Sunderby sjukhus
Sjukhusvägen 10
971 80 Sunderbyn

Ortopedteknik, Gällivare sjukhus

Telefon: 0970-19369

Telefontid: måndag -torsdag 07.30-15.30
fredag 07.30-11.30

Postadress: Ortopedteknik
Gällivare sjukhus
982 82 Gällivare

Handläggare: _____

Hemsida: www.norrbotten.se/ortopedteknik

Du kan även kontakta oss via www.1177.se