

# Skoinlägg



Ett skoinlägg är ett hjälpmedel som kan skydda och stabilisera foten. Det kan avlasta delar av foten samt korrigera felställningar i foten och/eller fotleden.

### **Viktigt att tänka på när man börjar använda skoinlägg**

Skornas passform och funktion påverkar hur bra effekt inläggen ger. Använd därför skor med stadig hälkappa och reglerbar öppning, t.ex. snörning eller kardborre. Tårna ska inte klämmas, varken på bredden eller på längden. I vissa skor finns en löstagbar sula och den kan med fördel tas ut innan skoinlägget från Ortopedteknik sätts in. På det viset får man några millimeter extra plats på höjden i skon.

När inläggen är nya kan det hända att man behöver en tillvänjningsperiod. Använd då inläggen kortare stunder åt gången och var uppmärksam på hur dina fötter mår. Om skav eller sår uppstår, kontakta Ortopedteknik för råd och eventuell åtgärd. Öka sedan successivt så att du efter cirka 1-2 veckor kan använda skoinläggen hela tiden utan besvär. Efter cirka 2-3 veckor bör du ha vant dig vid skoinläggen och eventuell träningsvärk gått över. Om skoinläggen ger besvär efter den första tiden bör du kontakta Ortopedteknik för justering.

Om du ska använda skoinlägg vid t.ex. löpning och annan sportaktivitet bör du ha ”gått in” skoinläggen väl först. Vid löpning ökar belastningen avsevärt jämfört med gång.

## **Rengöring och skötsel**

För att undvika skav bör du med jämna mellanrum lyfta ur inlägget och tömma dina skor på grus, sand osv för att undvika skavsår. Känn efter med handen inuti skon och på inlägget efter veck, trasigt foder eller andra ojämnheter.

Skoinlägg av plastmaterial utan foder kan handtvättas med diskmedel eller tvål. Låt inläggen lufttorka. Maskintvätt kan förstöra formen på inläggen liksom torkning på element eller i torkskåp/torktumlare.

Ta alltid skoinläggen ur skorna då de inte används. Då kan både skoinlägg och skor torka och deras livslängd ökar. Det kan annars bildas mögel i den fuktiga miljön.

## **Vid behov av nya inlägg**

Vid behov av nya inlägg, kontakta Ortopedteknik. Om inläggen fortfarande passar bra och du har fått med dig gipsformarna hem, ta då med dig dem till ditt bokade besök på Ortopedteknik.

## **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](http://www.norrbotten.se/ortopedteknik)

Du kan även kontakta oss via [www.1177.se](http://www.1177.se)