

Information om inlägg och bra skor

Att använda bra skor kan lindra dina fotproblem

Detta är viktigt att tänka på:

- Skon skall sitta bra i hälen och ha en stabil bakkappa.
- Sulan skall vara vridstyv och gärna stötdämpande.
- Snörskor sitter oftast bäst på foten.
- Kardborreband är bra om det är svårt att knyta.
- Skon bör vara cirka 10mm längre än foten.
- Det bör finnas plats för tårna även på höjden.

Exempel på bra skor är walkingskor eller löparskor som kan köpas i sportaffärer.

Är du i behov av inlägg finns det bra inlägg att köpa på öppna marknaden. Skoinlägg för egenvård finns att köpa i till exempel sko- och sportbutiker. Det finns också privata aktörer som tillverkar individuella skoinlägg för egenvård.