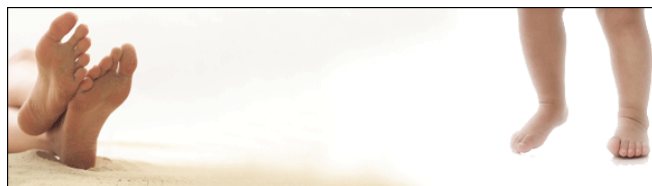


Vejledning Fodtøj



Udgivet af:

Statsautoriseret Fodterapeut Betina Nygaard

V/Toftlund fodterapi

Vestergade 22 C

6520 Toftlund

50 55 94 04

Fodtøjet har stor betydning for føddernes sundhed og velvære. Derfor er det vigtigt at du vælger dit fodtøj med omtanke.

- Fodtøjet skal passe til dine fødder fra start, det skal ALDRIG gåes til
- Vælg altid fodtøj af naturmateriale som fx skind og læder eller goretex, hvor huden kan ånde frit
- Undgå indvendige syninger, stikninger og andre ujævnheder
- Det er bedst at købe fodtøj sent på eftermiddagen, da fødderne kan hæve op i løbet af dagen.

Fodtøjets mål

- Fodtøjets indvendige mål, bør være 8-10 mm længere end fodens totale længde, når du står op.
- Beregn altid skolængden efter den længste tå, som hos de fleste er anden tåen.

Fodtøjets bredde

- Bredden skal svare overens med fodens naturlige form (bred/smål fod) Der bør være plads til at tæerne kan spredes og løftes.

Ved køb af fodtøj til indlæg

- Prøv altid fodtøjet med en tyk sål i, da det fylder svarende til et indlæg.
- Brug ikke fodtøjet før det er godkendt til indlægsbehandling her.
- Gem altid bon/kvittering og få en aftale med forretningen så fodtøjet kan returneres, hvis det ikke kan godkendes.

Fodtøjets tå-kappe

- Tå-kappen bør være så høj, at der ikke forekommer tryk på tæer og negle.

Fodtøjets bagkappe

- Bagkappen skal være stabil og slutte fast om hælen, idet den er med til styre foden under gang.
- Hælskålen skal omslutte hælen, så foden ikke glider frem under gang.

Fodtøjets hæl

- Hælen skal have en god berøringsflade med underlaget.
- En god stødabsorption.
- Må max. være 2 cm i højden for at give en naturlig gangafvikling.

Fodtøjets lukkeanordning

- Lukkeanordningen skal være justerbar i form af snørebånd, spænde, velcrolukning el.lign., så fødderne fastholdes under gang, uden at skoen klemmer, strammer eller bliver for løs.

Fodtøjets sål

Bør helst være:

- Skridhæmmende
- Kuldeisolerende
- Let og bøjelig

Hjemmesko

Hjemmesko benyttes ofte mange timer om dagen, derfor er det vigtigt at dine hjemmesko er ligeså optimale som dine udesko. Brug derfor fodtøjvejledningens forslag til at finde de bedste hjemmesko for dine fødder.

Vær speciel opmærksom på at hjemmeskoene er:

- Af naturmateriale og er af svedabsorberende foer. Med skridhæmmende såler ved brug på glatte gulve eller fliser.