Spesialtilpasset sko

Hvis du har fått tildelt sko eller støtteskinne (ortose), vil du ha fått dem etter at diabetes-spesialisten (indremedisiner) på diabetes-poliklinikken eller en ortoped har skrevet henvisning. Du bør følge anvisningene fra ortopediingeniøren (den som har laget skoene). I starten bør du bruke skoene i korte perioder hjemme og se om skoene fører til rødhet fordi skoene glipper eller trykker. Hvis det er tilfelle, bør du straks kontakte ortopediingeniøren.

Når du og den som skrev ut henvisningen på skoene, er fornøyd med komforten og pass-formen i det første paret, vil du få et par til.

Disse skoene bør være de eneste du bruker. Henvisningen vil normalt omfatte trykk-avlastende innleggssåler.

De er en viktig del av fottøyet, og du bør fjerne dem bare hvis legen råder deg til det. Det er viktig at du undersøker innsiden av skoene hver dag for å være sikker på at små gjenstander ikke har falt i, og at innleggssålen eller fôret ikke er skadet. Hvis du ser at skoene er slitt, bør du kontakte ortopediingeniøren. Den som leverte skoene, vil reparere eller endre dem slik at henvisningen fortsatt overholdes.

Sokker, strømper og strømpebukse

Du bør skifte sokker, strømper eller strømpe-bukse hver dag. De bør ikke ha tykk søm, og de bør ikke være stramme i strikken. Bandasjister og velassorterte apotek selger egnede produkter – en fotterapeut kan fortelle deg mer. Sokker, strømper og strømpebukser bør ha rett størrelse for føttene dine.

En fotterapeut eller ortopediingeniør kan gi deg råd hvis du er usikker på skoene, sokkene, strømpene eller strømpebuksen du bruker, eller nye sko du har kjøpt.

Individuelle råd

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lokale kontaktnumre

Fotterapeut: .....

Fastlege: .....

Procued by the Scottish Diabetes Group – Foot Action Group

75592.03.14.Andvord Grafisk

Råd om fottøy

Informasjon og råd om diabetes

Helsedirektoratet

Diabetes er en livslang sykdom som kan gi fotproblemer. Noen av disse problemene kan oppstå fordi nerver og blodkar i føttene er skadet.
Dette kan påvirke:

- følelsen (sensibiliteten) i føttene (perifer nevropati)
- blodomløpet i føttene (iskemi)

Disse endringene kan skje litt etter litt, og det er ikke sikkert du merker dem. Det er derfor viktig at du hvert år får føttene undersøkt av en lege, diabetessykepleier, eller diabetesfotterapeut som kan gi deg en behandlingsplan som er tilpasset dine behov.

I denne brosjyren gir vi råd om bruk av egnede sko. Rådene tar hensyn til hvordan føttene dine er formet og din diabetessykdom.

Uegnede sko eller sko som ikke passer, er den vanligste grunnen til fotproblemer hos personer med diabetes.

Råd om fottøy

Undersøk føttene og skoene

Undersøk føttene hver dag

Undersøk føttene hver gang du tar av deg skoene. Husk også å ta av deg sokkene, strømpene eller strømpebuksen og se etter rødhet eller blemmer.

Undersøk skoene

Før du tar på deg skoene, bør du kontrollere undersiden av dem for å sikre at ingenting skarpt som stifter, spiker eller glass har trengt gjennom yttersålen. Du bør også forsikre deg om at ingen små gjenstander som småstein har falt ned i skoene.

Formen på føttene

Føttene kan endre form over tid. Når du kjøper nye sko, bør du derfor alltid kontrollere nøye at de passer.

Kjøpe nye sko

Ta mål av føttene

Det kan være vanskelig å kjenne etter om skoen er passe stor. Lag heller et skomål som du legger ned i skoen. Ta omriss av føttene på en papplate som du klipper ut.

Sko med god passform

Sørg for at skoene er tilstrekkelig lange, dype og brede til føttene. Hvis skoene er for stramme, vil de trykke på tærne.

Prøv alltid på deg begge skoene

Når du kjøper nye sko, bør du alltid prøve på deg begge skoene. De fleste har føtter med litt forskjellige størrelse.

Kjøp dine egne sko

Hvis det er mulig, bør du gå til skobutikken selv og ikke be noen andre kjøpe sko for deg.

Bruk nye sko hjemme

Bruk nye sko hjemme i korte perioder (20 minutter), og undersøk deretter føttene. Se etter problemer som rødhet som skyldes at skoene glipper eller trykker. Hvis det er tilfelle, kan du vanligvis levere skoene tilbake til butikken, men bare hvis du ikke har brukt dem ute.

Råd om nye sko

Hvis du er usikker på om de nye skoene er egnet, bør du be diabetesfotterapeuten om råd før du bruker dem.

Anbefalt fottøy

Skotyper

Sko eller støvler med god passform og lisser eller snøring gir føttene best støtte. Sko med lisser eller snøring holder føttene på plass uten å glippe. Unngå sandaler og tøfler. De gir mindre støtte.

Lave hæler

Hælen bør ikke være høyere enn 3 centimeter.

Naturlige materialer

Om mulig bør overlæret (oversiden) i skoene være av et naturlig materiale som mykt lær. Lær vil tilpasse seg foten uten at skoene glipper, og vil forhindre at du svetter på føttene.

Slitasje

Tegn på slitasje

Undersøk om skoene viser tegn på slitasje, for eksempel slitte kanter i sømmer og fôr, og slitte såler eller hæler. Undersøk alltid at skoene er i god stand, og bytt dem hvis de viser tegn på slitasje som ikke kan repareres.