

Att tänka på vid köp av sko



Exempel på en sko som fungerar bra för fysträning och vid behov kan användas med inlägg.

- Skor med plös är att rekommendera, då blir skon reglerbar volymmässigt. Snörning eller kband med återgång för bästa kontaktyta för foten mot inlägget.
- Bakkappan ska vara så stadig som möjligt och sulan så vridstyv som möjligt.
- Det är en fördel om det finns en löstagbar innersula. Då blir det mer rymd i skon när denna tas ut, vilket ger mer plats till inlägget.
- Skon måste sitta bra runt foten. En bred fot kräver en bred sko osv. Cirka 1 cm extra utrymme framför tårna brukar vara bra.
- OM DU ANVÄNDER INDIVIDUELLA INLÄGG För bästa funktion av ett inlägg behövs en stabil sko. Det är inlägget tillsammans med stabiliteten i skon som stödjer foten.



1 Rymlig tåbox så att tårna kan röra sig fritt.

2 Skor med breddad sula är att rekommendera då understödsytan ökar och det blir stabilare gång.

3 Känn på bakkappan, tryck på den. Jämför olika skor. Med för mjuk bakkappa har skon inget bra sidostöd och det kan bli att skon inte greppar bra runt hälen.

4 Känn på skon så att den inte är för mjuk i sulan. Ju vridstyvare sko, desto bättre. Skon ska böjas framtill, ej på mitten.

5 Köp skorna på öppet köp om Du är osäker.