

Sunde fødder med SADF

- Vejledning til køb af fodtøj

Fodtøj skal sidde godt på fødderne og føles behageligt at gå med. Har du problemer med at mærke dine fødder og tæer ordentligt, er det vigtigt at tjekke størrelsen ved at måle foden og den kommende skos indvendige mål. Der skal være plads i både længden og i højden af skoen for at undgå sammenklemte tæer, trykkede negle og trykmærker over og under foden. Husk at det ikke altid er storetåen, der er længst, og sørg for ekstra plads i længden for at give foden plads til at glide i skoen, når du går. Undgå overbelastning af forfoden samt risiko for mærker ved at vælge fodtøj med tilnærmelsesvis flad hæl.

Sådan hjælper du dine fødder bedst:

- Lav en aftegning af din fod ved at stå på et papir og tegn udenom foden. Klip tegning ud og tag den med, når du køber sko. Ved at komme tegningen i den ønskede sko, at du se, om din fod kan være der. Krøller tegningen i kanterne er skoen for lille.
- Husk 1 cm. mere i længden ved den længste tå, for at undgå tryk på tåen når du går.
- Vælg fodtøj med fast hælkappe eller hælrem, for at undgå at træde skævt eller glide rundt i skoen.
- Bind altid snørebånd påny, hver gang skoen tages på for bedst pasform.
- Fodtøj i naturmaterialer som læder, hør og uld anbefales for god åndbarhed til huden.
- Vælg fodtøj med god stødabsorption i hælen.

Hilsen din SADF-fodplejer

