

## Indlægssåler til sko

Mange mennesker, der har lidelser i foden, vil have glæde af et indlæg i skoen. Et indlæg kan korrigere en fejlstilling, aflaste et ømt område eller fordele trykbelastningen under foden.

Der findes mange former for indlæg. Det simpleste indlæg er en korkhæl, der kan købes i en skoforretning eller hos materialisten, og det mest avancerede er et indlæg, der fremstilles efter en gipsafstøbning eller en computergenereret model af foden.

### STANDARDINDLÆG

Der findes forskellige standardindlægssåler. Du kan købe dem hos materialisten, i skoforretninger, sportsforretninger, sygeplejeforretninger og bandagerier.

**Korkhæl** bruges til at korrigere, hvis dine ben ikke er lige lange.

**Bløde hælindlæg** kan bruges, hvis du har øm trædepude under hælen, overbelastet svangsene eller hælspore.



Bløde hælindlæg

**Forfodsindlæg** er en blød sål, der lægges under forfoden som ekstra stødabsorbering.

**Forfodspeltte** er en lille blød forhøjning, der bruges til at aflaste en nedsunken forfod med. Den placeres bagved forfodsknoglernes og trædepuden. Man må ikke kunne mærke pelotten, når man står på tæer. Forfodspeltter findes både som små løse pelotter og

i en almindelig flad sål, hvor forfodspeltten er indbygget.



Forfodspeltte

**Indlæg med svangstøtte** kan hjælpe mod platfod og hulfod. Hvis der samtidig er nedsunken forfod, skal indlægget også have forfodspeltte.



Indlæg med svangstøtte

### INDIVIDUET FREMSTILLEDE INDLÆG

Hvis du ikke kan løse dit problem med et standardindlæg, kan du få fremstillet et individuelt tilpasset indlæg. Et sådant indlæg kan laves hos en fodterapeut, en fysioterapeut, en ortopædisk håndskomager eller en bandagist. Indlægget kan laves efter et aftryk af din fod i stående stilling eller efter en gipsafstøbning uden belastning.

### VÆR OPMÆRKSOM PÅ

- Foden skal vænne sig til indlæg. En indlægssål giver en ny arbejdsstilling for foden og hele benet. Det kan eventuelt give en belastningsskade et



andet sted. Derfor skal du starte med forsigtighed og måske kun buge indlæg nogle få timer hver dag i starten og derefter vænne dig til at bruge det hele tiden.

- En indlægssål, der er individuelt fremstillet, kan være vanskelig at tilpasse til foden. Det kan være nødvendigt at rette indlægget til flere gange.
- Det bedste er ofte at købe sko, hvor skoens egen indersål kan tages ud og erstattes med indlægssålen. Hvis der er ubehagelig forskel i benlængden på grund af indlægssålen, skal du lægge en korkhæl i den anden sko.

### Et eller to indlæg?

Hvis lægen ordinerer et indlæg til dig som led i din behandling, er det som regel kun et indlæg til den syge fod.

Selvom din anden fod også har fejlstilling, vil du gøre klogt i kun at bruge indlæg til den syge fod, mens behandlingen står på. Kun på den måde aflaster du den mest muligt. Et indlæg i den anden sko kan genere så meget, at den syge fod overbelastes.

### Hvem skal betale?

- Hvis du blot bliver rådet til at bruge et indlæg, skal du selv betale for det.
- Hvis lægen på hospitalet ordinerer et indlæg som led i din behandling, betaler hospitalet for indlægget. Hvis du efterfølgende ønsker at få flere indlæg, skal du selv betale.
- Hvis dit indlæg er ordineret som et hjælpemiddel til varig brug, kan du søge støtte til indlægget/fodtøjet hos din hjemkommune, jævnfør Socialministeriets bekendtgørelse nummer 19 af 11.01.2005 om ydelse af hjælpemidler og forbrugsgoder eller Serviceloven. Der bevilges kun støtte, hvis din fodlidelse er af så svær karakter, at den er berettiget til støtte, jævnfør § 10 og 11 i nævnte cirkulære fra Socialministeriet. Hvis du søger, skal din læge eller hospitalslægen sende en lægeerklæring til kommunen, som så vil give dig svar.
- Hvis du får bevilget økonomisk tilskud, vil kommunen ofte henvise dig til det bandagistfirma, som den har en indkøbsaftale med. Du må gerne bruge et andet firma, hvis du er indforstået med at betale en eventuel prisforskel.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

#### **Kirurgisk Ambulatorium, Thisted**

Tlf. 97 65 06 45

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00