

FREDRIC RÖNQUIST  
ÅKERS  
KRAKBUK

Edgar F. Cignax

OM

# FOTEN

OCH

## DEN RIGTIGA FORMEN PÅ SKODON.

AF

ANTON NYSTRÖM,  
Medicine-Kandidat.

MED FÖRORD

AF

Professor C. SANTESSON.



STOCKHOLM,  
OSCAR L. LAMMS FÖRLAG.

Pris 50 öre.

M18237

NYSTROEM



22500911804



OM

# FÖTEN

OCH

DEN RIGTIGA FORMEN PÅ SKODON.

AF

ANTON NYSTRÖM,

Medicine Kandidat.

MED FÖRORD

AF

Professor C. SANTESSON.

“Man måste förvånas, att förtjenstfullt folk alla tider utsträckt sina omsorger om fötterna på hästar, mulåsnor, oxar o. a. last- och sadeldjur ända till de minsta småsaker och alldeles försummat dem om sitt eget släktes fötter, öfverlemnando desse åt okunnigo handverkare, hvilka, alle tillsammans, endast kunna arbeta af öfning och efter deras tids löjlige mode och förderfvade smak.”

CAMPER.

---

STOCKHOLM,  
OSCAR L. LAMMS FÖRLAG.

14 862311

M18237

DATE
WE 880
1867
N 990



303950  
C. W. Coll.

STOCKHOLM,  
BERGSTRÖM & LINDGREN, 1867.



## FÖRORD.

---

Efterföljande lilla brochyr är såväl genom sitt ämne som sättet, hvarpå detta blifvit behandladt, väl förtjent af allmänhetens uppmärksamhet. Så ringa och obetydligt det förra vid ett flygtigt påseende kan tyckas vara, är det dock af ganska stort inflytande på den enskildes ej blott trefnad och välbefinnande, utan äfven arbetsduglighet, så vidt denna beror på fötternas lätta och obehindrade bruk. Genom sistnämnda omständighet får frågan en mera allmän karakter, och derigenom ökad betydelse. Den som sett hvad olämpliga och dåligt konstruerade fotbeklädnader — om än aldrig så omsorgsfullt gjorda af de bästa materialier — kunna, så i fred som krig, bidraga att minska den tjänstbara effektiva styrkan af en arbetsfördelning eller trupp, måste medgifva, att äfven härvidlag små orsaker kunna hafva stora följder. Såväl den enskilda som sjukhus-praktiken erbjuder alltför talrika exempel på de ofta långvariga och smärtsamma åkommor, hvilkas enda, eller hufvudsakliga orsak varit olämpliga skodon.

Likasom kunskapen om människokroppen i allmänhet och vilkoren för dess normala verksamhet hittills utgjort ett för den allmänna undervisningen och bildningen i vårt land nästan främmande ämne, så har äfven kännedomen om människofotens byggnad och ändamålsenliga vård, inberäknad dess beklädnad, alltför länge varit förbisedd, att ej säga ringaktad, och hvarje på insigt i sak grundad tillämpning har följaktligen äfven uteblifvit. Det allherrskande modet, oftast uppgjordt efter några tillverkares

eller afnämares mer eller mindre misslyckade hugskott, har härutinnan varit det mest bestämmande. Närvarande försök att sprida kunskap i ämnet, och göra denna användbar i det praktiska af yrket, kan derföre med skäl anses lika påkalladt som det för allmänheten bör blifva välkommet. Den gamla goda regeln, att skomakaren skall blifva vid sin läst, kan och bör icke hindra honom att gifva denna en form, hvilken så nära som möjligt sluter sig till den förebild Skaparen sjelf gifvit. Någon på en gång ändamålsenligare och vackrare än denna kan dock ingen människokonst åstadkomma.

Stockholm i Februari 1867.

Carl SANTESSON.

---

Många, alltför många äro de sjukdomar och obehag, som genom en olämplig och onaturlig form af våra skodon blifvit oss påförda. Det torde därför vara på tiden, att en reform vidtoges; och början härtill är redan skedd utomlands genom flera arbeten i denna riktning. Den förste, som särskildt skrifvit om huru skor och stöflar skola förfärdigas, var Holländaren Prof. *Camper*, anatom och chirurg i slutet af förra århundradet; hans bok »Om den bästa formen för skodon» öfversattes kort efter dess utgifvande i både Wien och Berlin. Han väckte dermed lifligt intresse, men hans förslager vunno föga bifall, emedan de innehöllo mycket opraktiskt och föreskrefvo en plump skoform.

Efter *Camper* har ingen med enahanda syfte uppträdt i skrift förr än Anatomie Prof. *H. Meyer* i Zürich 1857 skref en liten uppsats i »Monatsschrift des wissenschaftlichen Vereins in Zürich» med titeln »Procastes ante portas! Ein kulturgeschichtliches Zeitbild». Den väckte mycken uppmärksamhet och frågans vigt erkändes äfven af många läkare. Från de mest skilda håll mottog nu Meyer de ifrigaste uppmaningar att bearbeta samma thema i en annan form, hvarigenom det blefve bekant för ett större publikum; han utgaf då 1858 sin skrift »Die richtige Gestalt der Schuhe», ett verkligt mästerverk i sitt slag. Hon öfversattes i England af D:r *Craig*; och D:r *Humphry* anförde utdrag ur densamma i en skrift: »The human foot and the human hand». I England synas de föreslagna förbättringarne vunnit mer insteg än i Tyskland; så t. ex. se vi der skomakaren *James Dowie*, som i 64 år drifvit sitt yrke, utgifva ett arbete: »The foot and its covering», hvilket hade till ändamål en reform i fotbeklädnaden, stödd på anatomiska grunder. Det var egentligen en öfversättning af *Campers* bok, och den viktigaste förändringen, som *Dowie* föreslog, var utbytet af de fasta

sulorna mot böjliga. Vidare syntes 1861 i »All the year round» en uppsats: »Easy boots», deri mycken hänsyn var tagen till Meyers skrift. I Danmark ha redan Meyers förslag blifvit bekanta genom Öfverstelöjtnant *Lunddahl*, som 1866 derom höll ett föredrag i Arbeiderforeningen i Köpenhamn och sedan utgaf brochyren »Om den rigtige Form af Skotøi.» År 1863 utgaf Chirurgie Prof. *Günther* i Leipzig ett arbete: »Ueber den Bau des menschlichen Fusses und dessen zweckmässigste Bekleidung»; han omnämner häri Meyers bok, men redogör ej vidare för dess innehåll, lika litet som han lemnar någon närmare upplysning om hurudan den ändamålsenliga fotbeklädningen bör vara: skodonen böra vara tillräckligt rymliga, säger han kort och godt. Men han lemnar en intressant beskrifning på olika tiders fotbeklädning, genomgår sko-litteraturen samt afhandlar flera fotlidanden, som uppstått genom för trånga skodon. Åtskilligt i föreliggande brochyr är derföre hemtat ur dessa kapitel af sistnämnda arbete; hvad formen af skodonen beträffar, skola de kapitel i Meyers bok, som beröra denna, här fullständigt återgifvas, ty Meyer tyckes i denna punkt på ett fullkomligt naturenligt sätt uppfattat detta så viktiga och ömtåliga ämne.

*Naturligheten* är det vi måste eftersträfvä så i stort som smått — man må nu räkna så jordiska ting som skoplagg, dem vi ju trampa under fötterna, till förra eller sednare kategorien!

Hitintills har i Sverige ingen röst blifvit offentligen höjd i frågan om våra dåliga skodon; och att det är en läkare, som här tar densamma under behandling, torde ej förundra; få personer äro i tillfälle att så som han se ett större antal fotåkommer och rätt bedömma dem; att saken måste från anatomisk synpunkt afgöras, är äfven tydligt. Också finna vi, att de män, som tagit första steget till reformen, Camper och Meyer, voro anatomer, och att i de förnämsta anatomiska handböcker, t. ex. af Hyrtl, Luschka m. fl., fotbeklädningens inflytanden ofta afhandlas.

Bättre än all sjukdomsbehandling är prophylaxen, eller angifvandet af medlen, hvarigenom sjukdomar förekommas; det är derför som t. ex. den allmänna helsovården och barnsjukdomar numera så flitigt studeras — och resultaterna af dessa forskningar äro ock i sanning lysande: de förfärligaste sjukdomar, hvilka förr fruktansvärdt härjat vårt slägte, ha genom sundhetsreglor till deras förebyggande blifvit betydligt mildrade; så har fallet varit t. ex. med cholera, typhus, frossa, scrofler m. fl. Och



det är i den fulla öfvertygelsen, att en förbättrad skoform skall förekomma mången plåga och obehag samt återgifva åt våra fötter den naturliga skönheten, åt gången den naturliga ledigheten och styrkan, som jag velat inför offentligheten framlägga nedanbeskrifna milda, oblodiga radikal-operation för fotåkommor.

### Fotens byggnad.

Fotens bensystem utgöres af 26 stycken smärre ben, hvilka äro ganska fast förenade med hvarandra, men alla sinsemellan rörliga; emellan alla finnas s. k. ledytor och ledkapslar — tecken på, att foten ingalunda är att betrakta som en simpel styf häfstång eller som en hästhof, hvilken dock endast motsvarar en tåspets.

Man indelar foten i 3 afdelningar: fotrotens, mellanfoten och tårna; af dessa ega fotrotens ben den minsta, tårnas den största rörligheten. Med fotrotens öfversta ben, språngbenet, är det som foten ledar med underbenets 2 ben, skenbenet och vadbenet; och vid hälbenets yttersta ända (\* fig. 2) är det som senan till fotens hufvudsakliga sträckmuskler (vadmuskulerna) är fästad.

Fig. 1.\*



a. fotrotens ben.  
d. språngbenet.

Fig. 2.



b. mellanfotens ben. c. tårnas ben.  
e. skenbenet.\* f. hälbenet.

\*)Efter Luschka.

Af fig. 2 synes, huru endast hälbenet samt främre knölar-  
na af mellanfotens och tårnas ben (obs. endast småtårnas främ-  
sta led!) beröra marken; ett hvalf finnes sålunda, men med en  
viss grad af rörlighet, och detta får sin stadga och bibehålles i  
sin form genom starka seniga band, som sammanhålla benen på  
undersidan. I detta hvalf finnas senor, muskler, nerver och ådror,  
hvarför det är af högsta vigt, att detsamma ständigt är i oska-  
dadt skick. Sin högsta hvälfning har det, då foten ej berör  
marken; stödjer man åter på foten, nedtryckes det till en viss  
grad, beroende på ledgångarne mellan benen samt bandens elasti-  
citet; foten blir alltså något längre vid stigandet på densamma.

Å fotens båda sidor samt å dess rygg finnas också, ehuru i  
mindre antal och storlek, senor, muskler, nerver och ådror; un-  
der fotsålans hud finnes ett svåligt fettlager, som skyddar foten  
vid ojemnt och starkt tryck, minskar vid stödjande å foten press-  
ningen emot nerver, ådror, ben m. m. samt bidrar till bibehål-  
lande af fotens värme; å ryggsidan finnes knappast något fett-  
lager och är huden här helt fin, då den i sålan åter når en betyd-  
lig tjocklek å de ställen, som beröra marken, nämligen under  
hälen, å bollarne (öfver mellanfotbenens främre knölar) samt un-  
der tåspetsarne.

Af tårna är stortån för gåendet den viktigaste; det är  
nämligen nödvändigt, att foten med så stor längd som möjligt  
bidrager att jemte det sträckta benet skjuta kroppen framåt just  
innan det ögonblick han lemnar marken, och härför fordras, att  
stortån, bibehållande sin naturliga riktning (se fig. 1, 3 och 4) rakt  
framåt i rätlinig förlängning af sammanbindningslinien mellan  
hälens midt och stortåns rot, pressas nedåt mot marken.

Småtårna äro under gången ingalunda overksammas; de bö-  
jas än mer, så att den yttersta leden kommer i lodrät riktning  
och pressas dervid liksom stortån mot marken (se fig. 4); ver-  
kan blir dock endast den att understödja, i det de bibehålla fo-  
ten i ett stadigt läge.

Fig. 3



*Normalt bildad fullvuxen fot i hvila, nedifrån sedd.*

Fig. 4.



*Samma fot vid stödjande å densamma.*

Fotens bredd tilltager något ( $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  tum), då han sättes mot marken; och då längden också vid stödjande å foten ökas, inses lätt, att skodonen måste göras rymligare på både längd och bredd än hvad måttet å den upplyftade foten anger.

Såsom af fig. 3 synes är stortån den mest framstående; endast sällan anträffar man å normala fötter den 2:dra tån lika lång eller något längre; tånas främre sammanbindningslinie bildar en svag båge, som något snedt utgår från stortån. Af somlige anatomer och konstnärer anses dock fotens form skönast, när den andra tån är mest framstående, och se här hvad Hyrtl säger härom: »På en välbildad fot skall stortån vara något kortare än den 2:dra och tåspetsarnes främre föreningslinie bilda en båge. Så får man åtminstone på de klassiska arbetena af äldre och nyare konstnärer se, churuväl det ej kan nekas, att hos det ojemförligt större antalet fötter stortån är den längsta. Kanhända har den hårda fotbetäckningen, som mindre hämmar den starka stortån i sin växt än den följande tån (?), härpå ett inflytande. Konstnären må det vara tillåtet att för den skönare

formen offra den anatomiska rigtigheten, ty en böjd främre begränsningslinie är alltid skönare än en rak».

Emellertid uppföra ej alla konstnärer den anatomiska rigtigheten för en skönare form — hur svårt det än är att, hvad foten beträffar, få rigtiga modeller; trenne fötter af Thorvaldsens statyer må här bevisa denne konstnärs naturenliga uppfattning:

Fig. 5.



*Af Gutenberg.*

Fig. 6.



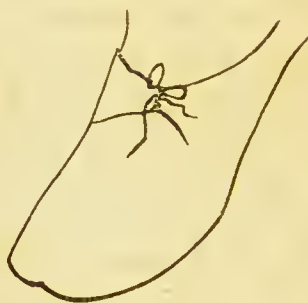
*Främre delen af sulan i fig 5, sedd nedifrån.*

Fig. 7.



*Af Jason.*

Fig. 8.



*Af Thorvaldsen.*

Men tyvärr saknas ej exempel på att konstnärer tagit missbildade fötter till modeller; så t. ex. synes på en större tafla af P. Veronese i målerisamlingen i Frankfurt a. M. originalet till närstående fot af Mars (fig. 9).

Fig. 9.



Fig. 10.



Fig. 11.



Fig. 12.



*Foten af ett årsgammalt barn.*

Fig. 13



*Foten af en 12-årig flicka, som sedan ett år tillbaka legat till sängs; då hon förr begagnat skor, ha dessa alltid varit mjuka och rymliga*

Att fotens form är bredare än den man vanligen anträffar hos civiliserade människor med barbariska skoplagg, är säkert; och bäst öfvertygas man härom samt om stortåns rakt framåtgående naturliga rigtning genom betraktandet af barnfötter, som ännu ej intvingats i sina chinesiska »skyddsmedel». Fig. 10 är en trogen afbildning af foten på ett månadsgammalt barn; hans längd var 7 och största bredd 2,3 centimètres — siffror, som uttrycka samma proportion, som den fullvuxna normala foten (bredden = 0,4 af längden). Hos dylika små barn äro tårna särdeles rörliga — nästan i alla rigtningar; sålunda syntes nyssnämnde barnföt vid en tillfällig, frivillig ställning af tårna förete en bredd af nära 4 centimètres mellan dessas yttersta punkter, dervid utseendet var såsom fig. 11 anger.

Fig. 14.



*Foten af en 19-årig arbejtskarl, som i allmänhet haft rymliga läderskor.*

Fig. 15.



*Foten af en 40-årig arbejtskarl, som förr ibland haft trånga skor och då lidit af nageltrång och en liktörn å 2:dra tån (\*); på senare år rymliga stöflor.*

Närstående figurer visa i det närmaste, hurudana tårnas form, storlek och rigtning böra vara beskaffade; de visa på samma gång, hurusom vidden öfver tårna gradvis något minskats med stigande år, ehuru hos dessa fötter jämförelsevis obetydligt, på grund af temligen god fotbeklädnad.

Törhända är det af nöden att tillägga, det dessa fall ej blifvit särskildt utsökta för att liksom bevisa en förutfattad mening; de äro naturtroget aftecknade allt eftersom de händelsevis påträffats.

Vid jämförelse mellan fig. 3 och 10 finna vi enda skilnaden ligga i stortåns längd i förhållande till de öfriga tårna, en omständighet, som torde bero på en naturenlig kraftigare utveckling af densamma, då det ju är den, som vid gåendet mest tagges i anspråk; å andra sidan antaga småtårna en äfven i hvila något böjd ställning, beroende på deras ständiga böjning och pressning nedåt under gåendet.

Man kan ytterligare öfvertyga sig om att stortån intager sitt naturliga läge, då hon är rakt framåtgående i riktning af sitt mellanfötsben, om man betraktar vilda folkslags fötter. Sålunda

synes detta å det indian-skelett, som förvaras i Carolinska Institutets anatomiska samlingar; af utvecklingen utaf fotens ben och ledgångar visar sig tydligt, att tårna egt hög grad af styrka och rörlighet, samt att stortån till och med kunnat böjas något inåt.

Eget är att jemföra desse indianfötter med dem af ett närstående negerskelett; å detta äro nämligen stortåarna tryckta ganska starkt utåt; — spår af beröringen med civiliserade människor.

### Fotens förändrade form samt sjukdomar genom olämpliga skodon.

Fig. 16.



*Foten af en 25-årig man, som ungefär 10 år begagnat vanliga skodon, hvilka ofta varit för trånga och haft höga klackar, samt deraf lidit mycket; \* liktorn.*

Fig. 17.



*Samme fots stöfvel.*

Fig. 18.



*Sula till denne stöfvel; \* insidan.*

Få torde vid första påseendet af dessa figurer finna något särdeles anmärkningsvärdt; men i betraktande af hvad nyss blifvit nämndt inses lätt, att både foten och stöfveln äro onaturliga. Eljest skulle de måhända vara ganska »nätta».

Vi fortsätta att låta fakta tala för sig sjelfva, då teckningar här äro vida mer upplysande än resonemanger; och knappast behöfver jag väl försäkra, att några öfverdrifter i ritningarna ej äro gjorda, ty säkert ha de flesta antingen sett dylika bedröfliga bildningar eller de olycklige egarnes skodon, som sanerligen ej äro så sällsynta.

Fig. 19.



Foten af en 32-årig man, som från 9:de till 15:de året begagnade trånga skor med "smala tår".

Fig. 20.



Foten af en 65-årig kvinna.

Fig. 21.



Foten af en 47-årig man, som från 18:de till 21:sta året begagnade för små skor.

Fig. 22.



Foten af en 38-årig man, som 1 års tid omkring det 23:e året begagnade spetsiga och trånga skor; \* kylknöl, som jemte fotens öfriga tillstånd förorsakat mångåriga plågor. Vinkeln, som stortån bildar med sitt mellanfotsben, är  $110^{\circ}$ .

Fig. 23.



Foten af en 60-årig kvinna.

Fig. 24



Stortåns mellanfots- och tå-ben (till fig. 22); aftecknade vid obductionen.

Å fig. 24 synes, huru det första stortåsbenet ledar endast mot ena vinkeln af dess mellanfotsben i stället för med hela främre ytan (se fig. 1); genom tryck har å mellanfotsbenets främre och inre knöl en benutväxt bildat sig.

Stortåns snedtryckta ställning, som finnes hos de flesta fullvuxne fötter, har till den grad förvillat uppfattningen af



dess naturliga riktning och storlek, att t. o. m. de utmärktaste anatomicer tecknat foten orätt; så t. ex. är stortån böjd utåt hos Quain, Froriep m. fl.

Den första skada, som drabbar foten under bruk af för trånga skor, består i smärta uti de tryckta hudpartierna samt i vissa känsliga, djupare liggande väfnader; upphör ej denna retning, inträffar inflammation, och denna kan vara mer eller mindre liflig. Helt sakta fortskrider den i allmänhet å vissa hudställen och ger sig i början tillkänna genom *svålar*, som uppstå; lättast bilda sig desse, om ett underliggande ben kommer att förhöja trycket och retningen af skodonet — hvarför vi också oftast se desse svålar å stor- och lill-tån samt hälen. Vid fortsatt tryck utvecklas dessa förtjockade hudpartier till *liktornar*; hvarken desse eller svålarne kunna botas genom skärning, frätsalvor eller uppmjukning så länge ej trycket, som framkallat dem, borttages; och att aflägsnandet af detta är hufvudmedlet, bevisas bäst deraf, att personer med liktornar, som af sjukdom fångslas vid sängen någon tid, blifva dem qvitt utan något särskildt tillgörande. Men liktornarne hålla sig dock sällan endast till öfverhuden, utan fortsätta sig ned i de djupare lagren, derifrån inflammationen ofta griper in på sjelfva benet och ger anledning till benutväxter, synnerligast å stor- och lill-tån. Innan dess kunna vätske-blåsor (s. k. »slemsäckar») ha bildat sig mellan benet och liktornen, och ej sällan inflammeras dessa blåsor ända till varbildning och sårnad, dervid äfven ledgångarne och benet kunna angripas. Då ledgångarne, hvilka äro särdeles känsliga för yttre våld, bli säte för inflammation, ömma de betydligt; foten är undertiden nästan obrukbar och följden blir ofta en fullständig sammanväxning mellan tå-benen, hvilket resultat oftast synes å lill-tån. Denna missbildning är visserligen ej mycket hinderlig för fotens bruk, men lidandet och obehaget innan den kommit till stånd ha ej varit obetydliga.

En annan följd af en dylik ledinflammation är ställets minskade motståndskraft mot skadliga inflytanden, hvarför vi ock finna detsamma nästan ständigt i ett sjukt tillstånd. *Frostknölar* och *gikt* kallas ofta dessa leduppdrifningar (se fig. 20, 21, 22 och 23), och säkert är, att denna sorts gikt, eller *podager*, oftast har sin orsak i ett våld på leden genom för trånga skodon.

*Nageltrång* och *inväxta naglar*, som hufvudsakligen drabba stortån, äro ock följder af trånga eller sneda skodon; och sneda

äro (i förhållande till stortåns naturliga riktning) nästan alla nu brukliga skodon. Sällan stadna dylika nagelåkommor vid endast obehaget och smärtan, som kan nå en betydlig grad äfven vid den lindrigaste beröring; en verklig inflammation uppstår ofta i de af nagelkanten tryckta hudpartierna samt i nagelroten, och sårbildning samt dödkött kunna slutligen tillstöta. Denna sjukdom påkallar ganska ofta ett operativt ingrepp från läkarens sida, ty borttryckande af nageln eller dess sidokanter är enda medlet för densamma, då den nått en viss grad.

Ännu återstår att omnämna en svårare fotåkomma, nämligen *plattfoten*. Två slag finnas deraf: längd- och tvär-plattfot; men som den sednare sannolikt beror på en felaktig bildning af fotrotsbenen och ej på formen af skodonet samt är vida sällsyntare, lemna vi den åsido och tillse blott längdplattfoten. Denne uppstår, då fotens naturliga hvalf på längden nedplattas till följe af förslappning i de sen-band, som, sammanhållande fotrotens och mellanfotens ben, hålla detsamma spändt. Orsaken härtill är ofta för stark ansträngning af fötterna i ungdomen, långvarigt stående utan tillräcklig hvila, men oftast en felaktig belastning af foten, beroende på den brukliga fotbeklädnaden; ty då skodonet trampas snedt på klackens insida (hvilket ställe oftast är utsatt för snedtrampning), får hälen ett snedt stöd och kommer slutligen att hvila endast på den yttre delen; den inre deremot, som egentligen bildar det kroppstyngden uppbärande hvalfvet, nedtryckes så, att det sednare allt mer och mer afplattas.

En annan orsak till plattfot från skodonets sida är det tryck, som fotryggen erfar af trånga stöflar; fothvälvingen, som vid hvarje steg något minskas, men i naturtillståndet vid hälens samt hela fotens upplyftande återtager sin form, hindras häruti, då öfverlädret för tätt sluter kring foten.

Vid stigande på en dylik plattfot uppstå häftiga smärtor och fotsulans hud kan slutligen t. o. m. bryta upp i sår.

Utom nyssnämnda följd af trånga stöflar ha vi ännu en annan olägenhet att behjerta, nämligen angående *fotens värme*; utom det, att ett för trångt utrymme för foten hindrar begagnandet af tillräckligt tjocka strumpor, sätter det ock ett hinder för fotens rörlighet, som för bibehållandet af värmen är alldeles nödvändig. Ett dylikt tryck gör icke allenast huden slutligen ömtålig för kyla, det pressar ock en stor del blod från foten, hvarigenom sålunda ännu en värmekälla minskas.

Till slut några ord om fotåkommors inverkan på det lidande individet i öfrigt. Då vi här vilja afse från de högre graderne och endast fästa oss vid de lägre, torde det vara få sjukdomar, hvilka så som fötternas inverka på hela kropp- och själsstämningen; en känsla af nedslagenhet och trötthet samt ett mindre behagligt humör — hur ofta ser man ej dessa tillstånd vara följder af begagnandet af olämpliga skodon! Då vissa ställen på foten tryckas, söker man genom användande af bestämda muskelrörelser befria de retade ställena från våldet eller att åtminstone minska detsamma; man böjer eller sträcker vissa fotleder och söker stödja sig än på den ena än på den andra delen af foten — ty ett försvinnande fåtal af människor njuta dock den lyckan att vid sådana fall vara i tillfälle att befria sig från sina bojor. Har man så under några timmar stridt manliga, påkallar oftast den ökade värken, tröttheten i de ansträngde musklerne, ej sällan den uppjagade kallsvetten, att söka absolut hvila för misshandlade lemmar, under uttryckande af de mest förbittrade känslor emot allt hvad skoplagg och skomakare heter. I andra, mildare fall uppstår efter arbete under stående och gående endast en känsla af trötthet, som ofta misstydes: man tänker på bleksot eller någon annan sjukdom, men ej på skodonen; den rening, de tilläfventyrs utöfva, kan vara temligen obetydlig och man vill därför ej »pjunka» med densamma; men icke desto mindre kan den genom sin ihållighet samt genom tvånget att företrädesvis begagna vissa fotmuskler, ge anledning till en inträdande mattighet.

Säkert är, att den arbetskraft, som på grund af olämpliga skodon går förlorad, ej är ringa, och att de stunder af miss-humör och förtret, som fotlidanden af nyssnämnda art förorsaka, ej äro få!

---

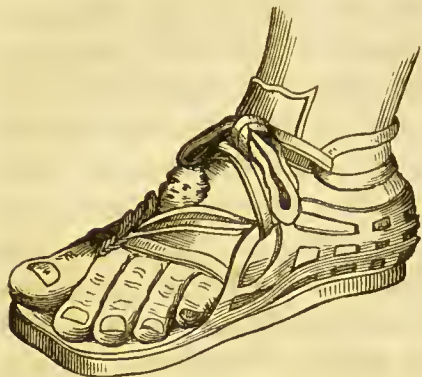
### Olika tiders skodon.

Ur *Günthers* ofvan citerade afhandling meddela vi följande utdrag och afritningar.

Grekerne och Romarne utstyrde med mycken lyx sina sandaler och skor; remmarne å desse voro dels af färgadt, dels af

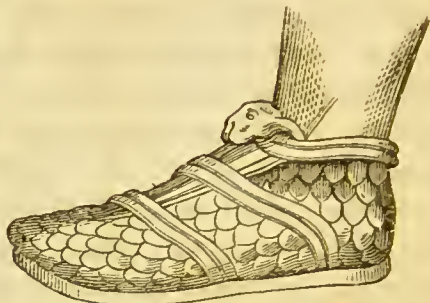
ofärgadt, dels af silfver- och guldprydt läder. Derjemte anbragtes ock hvarjehanda prydnader, såsom knappar, vapen o. d. Alltid motsvarade likväl skodonens fotens form — såsom å fig. 25 och 26 synes.

Fig. 25.



*Af en Apollo-staty.*

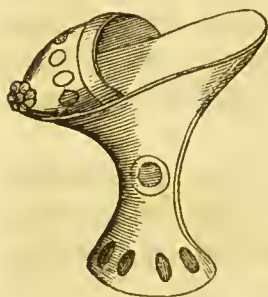
Fig. 26.



*Af en utaf Trajani soldater.*

Då de gamle vid sina skådespel ej brukade affischer, så buro, för att göra sig igenkänlige, gudarne och hjeltarne skor med mycket höge klackar eller särdeles tjocka sulor (cothurni).

Fig. 27.



*Skö, begagnad af en italienska.*

Detta bruk efterhärnade ock qvinnorna, isynnerhet de af liten kroppslängd; och alldeles samma skoformer finner man i långt sednare tider brukliga bland turkinnor, grekinnor och italienskor.

Fig. 28.



*Af en andlig i kejsar Justiniani († 565) följe; mosaikbild i kyrkan S:t Vitale i Ravenna.*

Fig. 29.



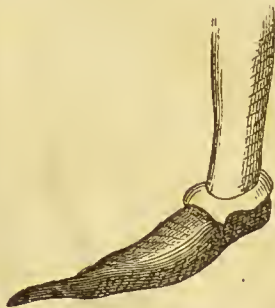
*Från 9:de århundradet.*

Från Frankrike utgingo de långa skosnablarna (*à la poulaine* kallade). Småningom blefvo snablarna allt längre och längre, hos förnämne herrar till och med af en alns längd; i spetsen fästades silfver- och guldkedjor, med hvilka denne uppbands under knäet, och

Fig. 30.



Fig. 31.



Från 15:de århundradet.

Från 2:dra hälften af 15:de århundradet.

Fig. 32.



Barnsko från 15:de århundradet.

ibland syddes små klockor derå. Då det var omöjligt att gå ordentligt med desse snabelskor, måste man härför betjena sig af särskildt inrättade underskor af något styft ämne. Då snabelskogalenskapen gripit för mycket kring sig, utfärdades förbud emot denna fotbeklädnad af magistrater och riksdagar; sålunda finner man, huru under Carl V ett vite af ungefär 20 R:dr stadgades för öfverträdelse af detta förbud. De andlige utslungade sina förbannelser och förklarade snabelskorna för djefvulens verk. Så småningom gifvo de förnämne med sig.

Sednare, då borgareväldet blomstrade, uppkommo i stället för snabelskorna klumpige och oformlige skor, som benämndes oxmular, björntassar, ank-näbb m. m. Från 1493 till 1505

förekommo desse och de föregående skorna samtidigt, men derpå togo de brednosige öfvervigt. Då sednare moder började utstyra desse skor på det kostbaraste och löjligaste vis, uppträdde äfven mot dem borgerliga och andliga myndigheter.

Fig. 33.

Fig. 34.

Fig. 35.

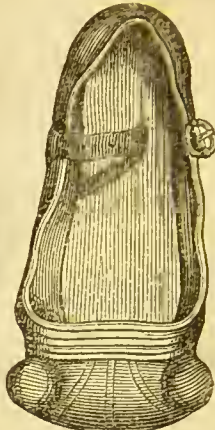
Fig. 36.



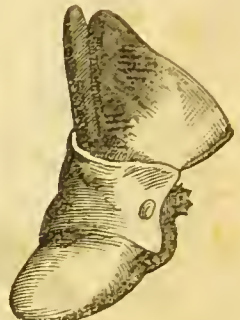
Från 2:a hälften af 15:de århundradet.



Från 16:de århundradet.



Från 1:sta hälften af 16:de århundradet; sannolikt en fruntimmers-sko.



Riddarestöfvel från 30-åriga krigets tid.

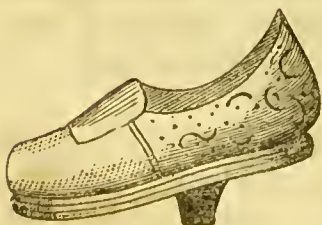
Fig. 37.



Från tiden kort före franska revolutionen

I 17:de århundradet uppkommo de höge klackarne, och gjordes de småningom allt högre och högre. Efter franska revolutionen blefvo dock skodonen åter naturligare.

Fig. 38.



Vi bifoga här en afbildning af en i Sverige ännu bruklig skoform (fig. 38.) nämligen af en sådan, som begagnas af dalkullorna i Leksand, Rättvik m. fl. socknar.

## Våra skodons form.

Lägga vi tvenne normalt bildade fötter tillsammans, så att insidorna beröra hvarandra, finna vi båda stortårna utefter hela längden parallela och anslutande sig till hvarandra (fig. 39).

Fig. 39.



Fig. 40.



Fysiologiske skor böra därför vara så beskaffade, att foten och tårna få i dem bibehålla denna sin naturliga form; ty endast med den kunna de normalt verka i sin viktiga förrättning, och endast med den kunna vi gå frie från ofvanbeskrifne åkommor.

Men hurudana äro ännu våra skoplagg formade? Jo så, att stortåsspetsarne vanligen äro på ett afstånd af 3—4 tum från hvarandra; och detta är ej att undra på, när vi besinna skomakarnes hufvudregel: »stortån skall peka i midten af skon.» (fig. 40.)

Då *Meyer*, i sin ofvan omtalda afhandling meddelat så goda anvisningar och framförallt lemnat förslag till en så ändamålsenlig skoform, att knappast något finnes öfrigt att önska i detta afseende, vilja vi här i korthet återgifva några de viktigaste kapitlen.

»Så länge modet blott rör snittet och vidden på våre rockar eller formen och färgen på våre hattar, kan det ej medföra någon skada, utan på sin höjd löjlighet.

Men skons form är en sak, i hvilken modet ej bör ha något att säga. Man måste besinna, att foten skall införas i skon och att, om denne har en annan form än foten,

denne sednare måste såsom den eftergiftigaste delen rätta sig efter skons form. Om alltså modet föreskrifver en bestämd skiform, så går det långt öfver sin befogenhet, ty det tillåter sig bestämna, huru foten skall se ut. Men vill man ändra något på vår kropps ändamålsenliga form, så kan man dervid ej förbättra, utan endast försämra. Det ha redan många fruntimmer fått svårt vidkännas, då de sökt snöra sig till en »vacker växt».

Fotbeklädningen har till ändamål att skydda foten, ej att bortfuska något i dess form. Det vore väl skomakarnes sak att inse detta och att förfärdiga skodon efter denna regel; men tyvärr äro endast få af dem i stånd att utföra detta, ty de känna ej grundsatserne, hvilka de ha att följa vid konstruktionen af verkligt ändamålsenliga skoplagg, och fasthålla tanklöst och ängsligt vid gamla skadliga bruk.»

»*Huru skon snedtrampas.* En af de första följderna af ett onaturligt förhållande mellan sko- och fotsålan är den, att foten å de ställen, der han tryckes, utöfvar ett mottryck å öfverlädret och tvingar detta att så småningom foga sig efter dess form. Vid torrt och styft öfverläder sker detta långsamt, men hastigt nog och lätt, då detsamma är mjukt och fuktigt. Det är också bekant, att man i allmänhet ej anser sig böra påtaga goda skodon i regnväder; de förlora då sin »façon», d. v. s. de antaga en form, som mera motsvarar fotens. Då nu fotens byggnad är sådan, att stortåns spets, dess rot och hälens medelpunkt ligga i en rak linie, är det naturligt, att öfverlädret under sistnämnda förhållande erhåller en form, i hvilken detta relativa läge af nämnde punkter blir möjligt. Detta kan nu ske på 2:ne vis:

- 1.) antingen drar sig stortåsspetsen ut i förlängningen af den linie, som sammanbinder hälens midt med roten af stortån, och öfverlädret tränges då fram till inåt öfver sulans rand;
- 2.) eller (och det är det vanligaste) drar sig hälen med sin medelpunkt till förlängningen af den linie, som man drar i längdrigtning genom stortån, och bakstycket skjutes då inåt öfver klackens rand.

I båda fallen säger man att skodonen äro snedtrampade, ehuru väl detta »snedtrampande» är ett »rättrampande» till följe af den misshandlade naturens segerrika strid emot ett onaturligt tvång.



De båda beskrifna slagen af snedtrampning äro de enda som förekomma vid ett riktigt gående med friska och välformade ben. De äro därför ock de vanligaste. Den eljest särdeles vanliga afnötningen af hälens bakre del hör ej till snedtrampning, utan är en följd af den brukliga seden att nedsätta foten först med hälen.\*)

Till förekommande af snedtrampning, synnerligast hos barn, hvilka på grund af den ännu bibehållna naturliga formen hos foten lätt gå snedt på skorna, rekommenderas att ofta vaxla skor, d. v. s. begagna samme sko ömsom på högre, ömsom på venstre foten; och härmed vinnes visserligen det önskade resultatet. Men foten gifves härmed den svåra uppgiften att uttrampa skon åt båda sidor; och det är tydligt, att mottrycket af öfverlädret, som ständigt skall bringas i en ny form, härvidlag är ganska betydligt.

Detta vexlande af skorna är därför en af de svåraste misshandlingar, foten kan vederfaras; och en yng, ännu i utveckling stadd fot måste i dubbelt mått känna denna misshandling.»

*“Om de olämpliga, vanliga sätten att konstruera passande skodon. Då skomakaren skall förfärdiga en sko till en redan förändrad fot, tror han, att han skall göra det riktigt bra, om han gör skon noga efter fotens form. Men häri ligger ett stort fel, ty han förvärrar dermed endast det förhandenvarande.*

Foten, hvars stortå är tvärlagd, är nämligen kortare, än den i naturligt tillstånd skulle vara. Då därför skomakaren gör skosulans längd efter måttet på foten, så gör han följaktligen en för kort sko. I en sådan är det naturligtvis omöjligt för stortån att återtaga sitt rigtiga läge; tvärtom fasthållles och tillpressas den ännu ytterligare i detta, hvarigenom de olägenheter, som äro följder häraf, blott blifva större.

Derjemte plägar skomakaren, äfvenledes i den goda meningen, att skon ej skall trycka, göra öfverlädret rymligt inåt öfver stortåsroten (stortåsbollen). Men detta verkar raka motsatsen, då, såsom lätt inses, en dylik konstruktion än mera gynnar stortåsrotens böjning inåt.

\*) Detta beror, såsom lätt inses, på begagnandet af för höge klackar.

denne sednare måste såsom den eftergiftigaste delen rätta sig efter skons form. Om alltså modet föreskrifver en bestämd skoform, så går det långt öfver sin befogenhet, ty det tillåter sig bestämma, huru foten skall se ut. Men vill man ändra något på vår kropps ändamålsenliga form, så kan man dervid ej förbättra, utan endast försämra. Det ha redan många fruntimmer fått svårt vidkännas, då de sökt snöra sig till en »vacker växt».

Fotbeklädningen har till ändamål att skydda foten, ej att bortfuska något i dess form. Det vore väl skomakarnes sak att inse detta och att förfärdiga skodon efter denna regel; men tyvärr äro endast få af dem i stånd att utföra detta, ty de känna ej grundsatserne, hvilka de ha att följa vid konstruktionen af verkligt ändamålsenliga skoplagg, och fasthålla tanklöst och ängsligt vid gamla skadliga bruk.»

»*Huru skon snedtrampas.* En af de första följderna af ett onaturligt förhållande mellan sko- och fotsålan är den, att foten å de ställen, der han tryckes, utöfvar ett mottryck å öfverlädret och tvingar detta att så småningom foga sig efter dess form. Vid torrt och styft öfverläder sker detta långsamt, men hastigt nog och lätt, då detsamma är mjukt och fuktigt. Det är också bekant, att man i allmänhet ej anser sig böra påtaga goda skodon i regnväder; de förlora då sin »façon», d. v. s. de antaga en form, som mera motsvarar fotens. Då nu fotens byggnad är sådan, att stortåns spets, dess rot och hälens medelpunkt ligga i en rak linie, är det naturligt, att öfverlädret under sistnämnda förhållande erhåller en form, i hvilken detta relativa läge af nämnde punkter blir möjligt. Detta kan nu ske på 2:ne vis:

- 1.) antingen drar sig stortåsspetsen ut i förlängningen af den linie, som sammanbinder hälens midt med roten af stortån, och öfverlädret tränges då fram till inåt öfver sulans rand;
- 2.) eller (och det är det vanligaste) drar sig hälen med sin medelpunkt till förlängningen af den linie, som man drar i längdrigtning genom stortån, och bakstycket skjutes då inåt öfver klackens rand.

I båda fallen säger man att skodonen äro snedtrampade, ehuru väl detta »snedtrampande» är ett »rättrampande» till följe af den misshandlade naturens segerrika strid emot ett onaturligt tvång.

De båda beskrifna slagen af snedtrampning äro de enda som förekomma vid ett riktigt gående med friska och välformade ben. De äro därför ock de vanligaste. Den eljest särdeles vanliga afböjningen af hälen bakre del hör ej till snedtrampning, utan är en följd af den brukliga seden att nedsätta foten först med hälen.\*)

Till förekommande af snedtrampning, synnerligast hos barn, hvilka på grund af den ännu bibehållna naturliga formen hos foten lätt gå snedt på skorna, rekommenderas att ofta vaxla skor, d. v. s. begagna samme sko ömsom på högre, ömsom på venstre foten; och härmed vinnes visserligen det önskade resultatet. Men foten gifves härmed den svåra uppgiften att uttrampa skon åt båda sidor; och det är tydligt, att mottrycket af öfverlädret, som ständigt skall bringas i en ny form, härvidlag är ganska betydligt.

Detta vexlande af skorna är därför en af de svåraste misshandlingar, foten kan vederfaras; och en ung, ännu i utveckling stadd fot måste i dubbelt mått känna denna misshandling.»

*“Om de olämpliga, vanliga sätten att konstruera passande skodon. Då skomakaren skall förfärdiga en sko till en redan förändrad fot, tror han, att han skall göra det riktigt bra, om han gör skon noga efter fotens form. Men häri ligger ett stort fel, ty han förvärrar dermed endast det förhandenvarande.*

Foten, hvars stortå är tvärlagd, är nämligen kortare, än den i naturligt tillstånd skulle vara. Då därför skomakaren gör skosulans längd efter måttet på foten, så gör han följaktligen en för kort sko. I en sådan är det naturligtvis omöjligt för stortån att återtaga sitt rigtiga läge; tvärtom fasthållles och tillpressas den ännu ytterligare i detta, hvarigenom de olägenheter, som äro följder häraf, blott blifva större.

Derjemte plägar skomakaren, äfvenledes i den goda mening, att skon ej skall trycka, göra öfverlädret rymligt inåt öfver stortåsroten (stortåsbollen). Men detta verkar raka motsatsen, då, såsom lätt inses, en dylik konstruktion än mera gynnar stortåsrotens böjning inåt.

\*) Detta beror, såsom lätt inses, på begagnandet af för höge klackar.

Längo har man redan insett, att den vanliga fotbeklädningen i många hänseenden är olämplig, och man har ock flera gånger försökt att afhjelpa bristerna samt såsom medel härför ansett:

- 1.) att antingen göra skorna mycket breda, — eller
- 2.) att taga mått af foten genom fotsulans afteckning.

Båda medlen äro ingalunda ändamålsenliga, hvilket lätt kan bevisas.

Fig. 41.



Hvad nämligen den breda sulan beträffar, vilja vi endast hänvisa till närliggande figur. Man ser, att äfven här stortån ej kommer i sitt naturliga läge, nämligen i linien a b, utan att hon äfven i skor med dylika sulor ännu tryckes utåt — ligger nämligen i linien c d. Det andra sättet — då man tager mått på det viset, att fotsulan aftecknas på ett stycke papper — användes med synnerlig förkärlek af skomakarne, emedan desse anse, att derigenom hvarje berättigande till klagan på förhand förtages. »Skon är ju gjord noga efter foten!» Också köparen lugnas lätt dervid och tillvitar hvarje annan, blott ej den rätta orsaken, sina fortfarande fotåkommor. Men äfven med detta hjälpmedel vilseledes man mycket, och grundsatsen, hvarpå det stödjer sig, är ohållbar.

Man utgår nämligen från den grundsatsen, att en ursprunglig olikhet i fötternes byggnad finnes; och detta är origtigt.

I deras byggnad, d. v. s. i grundsatserna för deras mekaniska konstruktion, äro, såsom naturnödvändighet, alle fötter hvarandra fullkomligt like, och olikheterna, som förefinnas mellan naturlige fötter, äro endast sådana, som röra längd och bredd.

Skilnader i annat hänseende, t. ex. om fötterne äro »raka» eller »böjda» o. s. v., finnas blott såtillvida, som de utmärka fotens formande efter brukliga skodon, eller med andra ord: de utgöra olika grader af fotens vanskaping genom förr begagnade skodon.

För friske fötter är därför ett aftecknande af sulan fullkomligt öfverflödigt; för desse behöfves det endast längd- och bredd-måttet samt — kändedomen om byggnaden af en naturlig fot. Huru vid sjuko fötter bör förfaras, skall längre fram beskrivas.

Vid en dylik afteckning erhåller man dessutom icke den äskade formen af foten. Denna teckning företages nämligen alltid efter den med strumpa beklädde foten, och å en sådan är stortån alltid snedrigtad, emedan hon, genom det ständiga skotrycket fortfarande hållen i sin sneda rigtning, är så benägen att intaga detta läge, att strumpans tryck redan är tillräckligt att gifva den detsamma. Härvid aftecknas därför en fot, hvars tår redan blifvit onaturligt sammanpressade. Blott en med känedom om fotens anatomi tagen teckning af den nakna foten kan ge ett riktigt begrepp om sulans form; och en sådan teckning kan vara skomakaren (och köparen) af nytta, emedan den besparar honom ett vidlyftigare måttagande och återger troget små fel i fotformen, hvilka han vid skodonets konstruktion har att afse."

*"Huru den rigtiga sulan för hvarje fot skall tecknas.* Hufvudsaken är, att stortån får intaga sitt naturliga läge, nämligen så, att dess mittnie, bakåt förlängd, träffar hälens medelpunkt.

Man afsätter fotens längd från hälens bakersta punkt till stortåns spets på en rak linie  $ab$ . Derpå tager man halfva bredden af hälen och afsätter denna på linien  $ab$ 's bakersta ända —  $cd$ ; hälens medelpunkt är då gifven. Sedan tages längden från stortåns spets till det ställe på fotens undersida, der denna börjar hvälfva sig, d. v. s. till bakre randen af stortåsbollen; denna längd  $ef$ , som utgör ungefär två femtedelar af hela fotlängden, afsätter man på främre delen af den raka linien; man finner då det ställe, der foten är bredast. På det ställe (punkten  $f$ ) drages en mot  $ab$  rätvinklig linie, hvarpå fotens största bredd  $gh$  så afsättes, att halfva stortåsbredden kommer på insidan ( $fg$ ). Längdlinien förlänges nu något framåt, och parallellt med henne drages inre randen af fotsulan  $gi$ , i det man härvid som utgångspunkt tager punkten  $g$ . Härmed har man vunnit de nödige punkterne för teckningen af en riktig skosula; man har nämligen den inre randen af framsulan, bakre omfånget af hälen och lilltårändens starkaste utbugtning gifna. Med desse punkter kan en skosula lätt tecknas, såsom af bifogade fig. 42 synes. En skomakare med smak skall ej finna det svårt att inlägga en viss elegans i en dylik teckning.

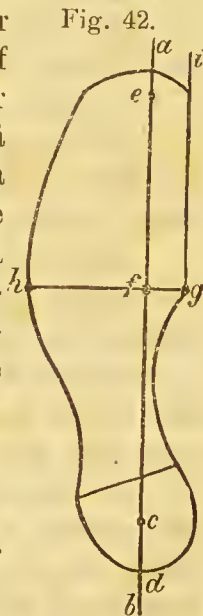


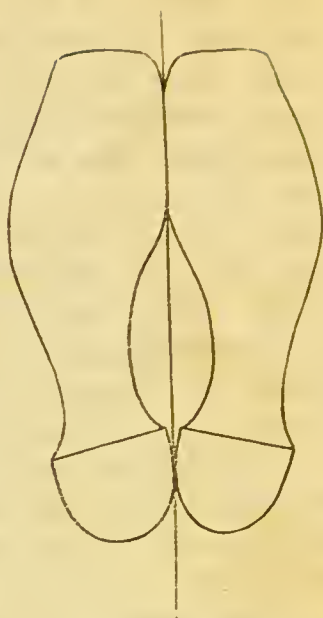
Fig. 43.



Fig. 44.



Fig. 45.



Jag bifogar såsom exempel vidstående teckning (fig. 43) af en sula, hvilken af en skomakare blifvit skuren efter desse grundsatser, och derbredvid teckningen af en sådan, som af samme mästare blifvit skuren för samme fot, och å hvilken den afvikande delen af den rigtiga sulan synes punkterad (fig. 44).

Om man ställer ett par skor, som blifvit gjorda efter desse grundsatser, tillsamman och sätter hälarne invid hvarandra, så måste de inre ränderna framtill beröra hvarandra (fig. 45).

Då fasthållandet af nämnde grundplan är hufvudsaken för den rigtiga teckningen af skon, så bör alltså en tillspetsning af tådelen ske endast å utsidan.

Detta om skodonen för fötter, hvars stortå ännu med lätthet kan intaga den naturliga rigtningen. Men nu uppstår den frågan, huru med fötter bör förfaras, der detta svårigen sker?

Svaret är lätt gifvet: sulan skall tecknas alldeles så, som om stortån vore i sitt rätta läge. Grunderna därför äro enkla. Gifver man nämligen i dylika fall skosulan samma form som fotsulan, så gifver man henne just den vanliga formen, ty fotens missbildning har uppstått derigenom, att han lämpat sig efter skon. Man skulle sålunda följaktligen föranleda fortvaron af skadliga inflytanden, eller till och med ökandet af desamma.

Gifver man deremot sulan dess rigtiga gestalt, så är tillfälle också dermed gifvet för stortån att intaga sitt rätta läge, för foten att återfå sin naturliga form. Är framträdandet af stortåsrotten redan märkligare, så bör man till och med minska sulans bredd häröfver något litet, hvarigenom ett lindrigt tryck på detta ställe kan understödja stortåns återförande till det rigtiga läget.

Om och huruvida detta förfarande är användbart äfven vid mycket stora förändringar och ansvallningar af stortåsrotten, deröfver bör i enskilda fall en erfaren chirurg fälla sitt omdöme.

Något utförligare måste jag beskrifva, huru teckningen af sulan skall utföras i ett dylikt fall af varaktigt snedläge hos stortån; ty dervid har man att beakta en särskild punkt. Man bör nämligen ej taga fotens längd på en gång, ty i så fall blir sulan för kort, utan bör man taga den i två afdelningar: först längden från hälen till stortåsrotten och derefter stortåns längd. Båda längderna måste derpå, fogade till hvarandra, afsättas på en rak linie, som sedan begagnas för sulans vidare teckning (se närstående fig. 46)."

Fig 46.



## Klackarne och öfverlädret.

Olägenheterna af höge klackar äro flera än man i allmänhet föreställer sig — om man ens föreställer sig att någon olägenhet finnes dervid.

Vid bruk af sådane pressas foten nedåt och framåt på ett onaturligt vis, hvarvid tårna utsättas för ett ganska betydligt tryck, ty en stor del af kroppstyngden måste af dem uppbäras, då foten hvilar på ett lutande plan. Så var ej naturens mening. Äro skodonen derjemte på det vanliga viset tillspetsade framtill, så blir naturligtvis trycket å tårna dubbelt starkare och än farligare, ty tårna bringas derigenom så mycket lättare i en skef ställning.

Höge klackar bidraga ofta derjemte till uppkomsten af plattfot genom benägenheten att snedtrampas — synnerligast om de, såsom vanligen är fallet, äro smale.

Ofta hör man som försvar för höge klackar anföras, att de gagna vid vått och smutsigt väglag, samt att det är vackert att gå med sådane. Det ena skälet är dessvärre lika ogiltigt som det andra. Hvad det första beträffar, så är väl foten ej just mycket bättre skyddad mot väta därför, att den mindre ömtåliga bakre delen är upplyftad, och derigenom bättre bevarad för att komma i beröring med markens smuts och vatten, under det den främre delen af foten djupt nedsänkes deri. För öfrigt iakttaga vi ju vanligen den försigtigheten att frivilligt gå på tårna, då vi ha att passera en slaskig väg, och lyfta då hälen vida högre än en ganska hög klack höjer densamme.

Hvad åter det æsthetiska i den höge klacken beträffar, så torde det väl få skrivas på vanans eller sjelfbedrägeriets räkning. Aldrig har väl någon gjort den anmärkningen mot skorna på antika statyer, att de borde haft klackar, eller att de vore osköna därför, att de sakna desse; och hvarför? Säkert såväl på den grund, att det är skönast se foten i en naturlig ställning som emedan vanan att se antika skor utan klackar fjärnar den mest aflägsne tanke på att denna konstruktion innebure en brist. På samma vis är det ock vanan att se moderna skoplagg med höge klackar, som inbillar oss, att det är oskönt att nu för tiden bruka låge klackar.

Men utom hvad nyss blifvit nämndt om skodon med höge klackar finnes ännu ett skäl emot dem; och det är den onaturlige gången dermed. Dalkullor, som begagna dylika skor som den i fig. 38 aftecknade, samt personer med vanlige, högklackade skor ha i gången något visst tuppaktigt och kraftlöst — och det af ganska förklarliga skäl. Foten hålles ständigt hos dem i en ställning nästan enahanda med den, han antager, då vi upplyfta honom från marken vid gåendet; någon särskild muskelrörelse för att bringa foten i denna vinkel mot underbenet utföres således knappast.

Då en muskel ej begagnas, aftager han i storlek och styrka; så ock här. Vadmusklerne, som just skola sträcka foten vid gåendet, öfvas hos dylika personer mindre, alldenstund fotens sträckning är ständig, men utförd af skon i stället för af vadmusklerne,



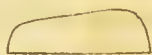
och emedan den för gåendet nödvändiga återstående muskel-verksamheten är betydligt inskränkt; följden blir ock den, att vaderna minskas.

För att gången skall vara naturlig eller verkligt plastisk, fordras: 1. att fotens rörlighet mot underbenet är fullständig och ej inskränkt af underlagde klackar, som äro högre än framsulan; 2. att de muskler, som röra foten, synnerligast vadmusklerne, äro fullt utbildade och kraftige. Det är, märkvärdigt nog, just den skenbart obetydliga rörelsen af hälens uppflytande från marken vid hvarje steg, som ger åt en eljest ej vårdslösad gång dess spänstighet och naturliga sköuhet.

Derför *helt låge*, — lika höge eller obetydligt högre än framsulan — och *tillräckligt brede klackar!*

Slutligen några ord om öfverstycket. Detta bör göras af mjukt och eftergifligt läder samt vara rymligt öfver hela foten. Särskildt vilja vi fästa uppmärksamheten på stortåsbucklan: att den nämligen göres på insidan och ej, såsom vanligt, i midten af skon; ty hvad tjenar sulans form till eljest, om det på insidan för trånga lädret trycker stortåsspetsen utåt? Låsten bör därför ha i genomsnitt å tådelen den form, som vidstående fig. 47 utvisar. Vidare må öfverlädret ej trycka å fotryggen, ty ett sådant tryck hindrar fotbenens rörelser och ger ibland upphof till plattfot, såsom redan ofvan blifvit nämndt.

Fig. 47.



I detta hänseende äro verkliga skor eller tofflor naturligtvis de bästa skoplaggen, ty de sakna vriststykke; dernäst kommer snör- eller ressort-kängor, der trycket antingen genom bandena kan modereras eller af ressorterna hålles på en obetydlig grad. Men i vårt kalla klimat äro dessa skoplagg ofta otillräckliga, utom det, att de för vissa yrken äro alldeles otjenliga. Stöflar måste därför finnas, och det gäller endast att göra dem oskadliga i sistnämnda hänseende, hvilket sker derigenom, att de göras tillräckligt rymliga öfver fotryggen och vristen.

### Några anmärkningar.

Mången invänder måhända emot den föreslagna skoformen, att den troligen ej kan ta sig väl ut, synnerligast i jmförelse med den nu brukliga. Frågas då först: är den nuvarande skoforneu, som vi ju ofta, ja alltför ofta se åtföljas af och förenas

med utstående knölar genom påtryckningen af vanskapade fotdelar, äro smaltryckte fötter vackre? Ett antal fötter finnes väl, som höra till en naturlig smal typ; men detta antal är ringa. Fler-talet människor har fötter af det bredare slaget och i allmänhet bredare fötter än skor — såvida desse ej äro uttrampade, i hvilket fall de, såsom bekant, alltid äro angenämast. Frågas vidare: kan ej det sköna i nu bruklige skor vara skönt hufvudsakligen på grund af vanan? Medgifvas måste väl, att de naturliga formerna äro de skönaste, ja, de enda sköna; och då, såsom af det föregående synes, vår tids skor hittills ej ha en form, som motsvarar fotens naturliga, får väl ock medgifvas, att det ej är så riktigt bestäldt med det sköna i deras form.

En för liten fot, allrämest en tillpressad och plågad fot, har något ömkligt och vekligt i sitt utseende; den gör gången kraftlös och veklig; ett förhållande, som minst hos ett nordiskt, friskt och kraftigt slägte bör ega rum. Men det är ej endast utseendet, som vid detta förhållande må tagas i betraktande; det är ock följderna deraf, som påkalla vår uppmärksamhet. På det vi må kunna göra fullt bruk af våre fötter, hvilkas "säkerhet" ej sällan tages i stort anspråk, och på det vi må kunna undgå de faror (vrickningar, ikullfallande m. m.), som hota snart sagdt ständigt den sine fötter brukande människan, är det nödvändigt, att fotens rörelser ej på något vis hindras, ty endast derigenom, att de fritt och kraftigt få utföras, vinnes den för tillhörande muskler och senband nödvändiga styrkan.

Såväl denna fordran som den på naturenlighet i formen vinnes genom de nya skodonen. Något bredare måste de väl alltid bli mot de gamla, såvida man ej låter alldeles afsnedda dem framtill å yttersidan; men i så fall få de ett något snedt utseende, ty insidan måste vara rak. Formen kan dock med bibehållande af den föreslagna grundplanen rätt väl göras sådan, att den ej företer något stötande, utan liknar den hos "brednosige" skor; sulan göres endast något längre än nödigt, hvarigenom en symmetrisk afrundning å både in- och utsidan kan vinnas — i händelse denna form nu för tiden skulle vara mest i smaken.

Hvad i allmänhet beträffar skodon med brede nosar, vilja vi till hvad förut om dem blifvit nämndt endast tillägga, det någon egentlig norm ingalunda är gifven med antagandet af en sådan skoform: *tycket*, individets ofta helt och hållet nyckfulla bestämmande, har nämligen alltför mycket att dervid afgöra; en

"tycker", att en tumsbred skospets (vi hoppas detta ord snart måtte vara endast historiskt!) är bred, en annan, att två tum först göra en bredd att tala om, en tredje, att tre tum o. s. v. För öfrigt är med en bred nos tillfälle långt ifrån gifvet för stortån att gå någorlunda rätt framåt, så länge *lästen framtill är skuren på det gamla vanliga viset* — nämligen med *största höjningen för tårna rakt i midten*; sjelfva öfverlädret pressar härigenom stortån utåt, *trots en bred sula*.

Äfven med fullkomligt lämpliga skodon kan det under stundom hända, att stortån hålles i oriktig ställning; och sker detta, om *strumpan* är för liten eller för hårdt tilldragen. Man må derfor se till, att en dylik olägenhet beaktas på samma gång som sjelfva skodonen.

Ej må man vänta, att foten under bruket af skodon efter den nya föreslagna modellen skall på några dagar eller veckor återtaga sin naturliga form, om hon varit förändrad; tiden härför är naturligtvis olika för olika fötter, alltefter olika fasthet o. s. v., men man torde väl i allmänhet dertill få anslå månader, kanske half-år.

Vill man undersöka fotens form, synnerligast angående stortåns rigtning, må detta ske, då den blottade foten sättes ned på marken och tårna pressas emot denna; då nämligen böjer sig stortån inåt så mycket som för tillfället är möjligt. Är foten deremot upplyftad, och böjas dertill tårna uppåt, så rigtas stortån — t. o. m. på naturlige fötter — något utåt mot småtårna.

En omständighet af särdeles praktisk betydelse må ännu framhållas; och den är, att personer, som beställt skodon efter den nya modellen, alltid fått dem passande vid första försöket och känt sine fötter derigenom få ny kraft, då åter samma personer förut plågats längre eller kortare tid af alla nye skor efter gamla formen, trots välförståndige skomakares otvetydiga hänsyftningar på "bråkighet" m. m., trots deras påstående, att skorna ovilkorligen måste passa — emedan de äro gjorda efter måttet, ja, efter "matematiskt" mått!



## Innehåll.

	Sid.
Förord . . . . .	3.
Inledning . . . . .	5.
Fotens byggnad . . . . .	7.
Fotens förändrade form samt sjukdomar genom olämpliga skodon . . . . .	13.
Olika tiders skodon . . . . .	17.
Våra skodons form . . . . .	21.
Klackarne och öfverlädret . . . . .	27.
Några anmärkningar . . . . .	29.

---

←

