

SKOGUIDE
Årets bästa skor

VI ÖPPNAR NYTT
Två nya kliniker

STÖD & SKYDD
Effektiv smärtlindring

GÅ & LÖP

Magasin 2023 | gaochlopkliniken.se

49
SKOR I STOR
GUIDE

**SMÄRTOR
HOS BARN**

**EFFEKTEN
AV RULLSULA**

**ORTOPEDISKA
SKOINLÄGG**

+

Experttips
SÅ SLIPPER DU SKAVSÅR

Hårda underlag
EN ORSAK TILL ARBETSSKADOR

Smärtfri ländrygg
STÖD, TENS OCH BEHANDLINGSPAKET

Att hitta rätt sko
SÅ HJÄLPER VI DIG TILL DET PERFEKTA PARET

**KROPPENS
ALLA DELAR**

Från hallux valgus och hälsporre till tennisarmbåge och ryggsmärta. Vi har kunskapen och produkterna som behandlar och avlastar dina leder och muskler.

Vi växer med två nya kliniker

Vi på Gå & Löpkliniken har som målsättning och drivkraft att behandla så många kunder och patienter som möjligt varje år. Men vi har också upplevt att vi inte räcker till för alla som behöver vår hjälp. Därför öppnar vi i år två nya kliniker, en i Örnsköldsvik och en i Sickla. Allt för att komma närmare er och utöka vår verksamhet. Vi strävar och siktar efter att bli en nationell kedja från norr till söder. Och ett av målen med våra kliniker är att förkorta väntetiderna inom vården när det kommer till belastningsskador. Det är en prioritering som vi lägger mycket fokus på.

I årets magasin tittar vi lite extra på arbetsrelaterade skador och hur de kan uppstå. Många av skadorna vi behandlar har sin orsak i arbetet där belastningen kan vara hög och ensidig. På våra kliniker behandlar vi dock patienter i alla åldrar, med olika bakgrunder och med varierande fysisk status. Vi analyserar hur belastningsskadorna har uppkommit, om det skett under arbetet, fritiden eller annat tillfälle. Hos oss är alla välkomna vare sig man är barn, pensionär, arbetare, motionär eller elitidrottare.

Som brukligt går vi också igenom årets bästa skor, vi synar dem i sömmarna och tittar på vilka specifika egenskaper de besitter. Oavsett om du är en av dem som kan välja och vraka mellan olika modeller eller har ofantligt svårt att hitta rätt modell, kan känslan när du står framför skoväggen med fyrtio olika varianter vara lätt förvirrande. Tar man en snabb titt på skorna kan merparten tyckas rätt lika, med undantag för färg och vilket företag som tillverkat dem. Går man mer på djupet så börjar stora skillnader dock framträda. Och det är här vi kommer in i bilden. Med kunskap om såväl skorna som kroppens anatomi och biomekanik ser vi till att du får rätt skomodell.

Vi på Gå & Löpkliniken vill att våra kunder och patienter ska kunna röra sig obehindrat vad de än arbetar med, hur aktiva de än är på fritiden och hur de än motionerar. Med den senaste kunskapen, teknologin och materialen ser vi till att behandla alla människor olika.

Välkommen in till någon av våra nio kliniker.

//Personalen Gå & Löpkliniken

Läser du hellre digitalt?
Scan QR-koden och
bläddra som en pdf.



OM OSS



Nio kliniker

Nio kliniker hittar du oss på, åtta fysiska och en webshop. På våra fysiska kliniker kan du klämma och känna på produkterna och få tips av våra experter.

24/7

Öppet dygnet runt

För dig som inte bor nära någon av våra kliniker eller hellre tar hjälp online står vi redo att med samma expertkunskap hjälpa dig där. Öppet dygnet runt. Svar snabbt när du mailar oss.



Experter

Vi är experter på belastningsskador, hjälpmedel, ortopediska fotbäddar och skor. Hos oss får du hjälp av ortopedtekniker, ortopedingenjörer och sjukgymnaster.



Noga utvalt

Vi väljer produkter med omsorg. Samtliga produkter testas noga innan de tas in i sortimentet, då vet vi att de håller bra kvalitet och god funktion.

GenuTrain®

SNABB SMÄRTLINDRING, LÅNGVARIG EFFEKT



- + EFFEKTIV
LÄKNING
- + ENKEL
ANVÄNDNING
- + HUDVÄNLIGT
MATERIAL SOM ANDAS

Utprovning & undersökning

KUNSKAP OCH EXPERTIS

Vårt koncept bygger på att hitta rätt produkt till rätt kund. Hos oss får du hjälp av specialister på skor, träning, ortopediska hjälpmedel och skoinlägg. Vi är utbildade på högskolor och universitet inom anatomi, idrottsmedicin och träning. Alla med ett brinnande intresse för rörelse och den positiva effekten det har för oss som människor. Vi vet hur kroppen fungerar. Hur den påverkas av belastning i olika former. När du går, springer, hoppar eller arbetar. Skador, skavanker och problem som uppstått är vår vardag. Vi kan kroppen och vet hur du ska gå till väga för att slippa smärtor, och vad du bör göra om problemen dyker upp. Genom att se varje individ som just en unik individ ser vi till att just du får optimala förutsättningar, oavsett om det gäller din träning, ditt arbete eller din vardag. När du vill ha experthjälp inom följande tre områden, välkommen till oss!

1. SKOR

Hur ser dina fötter ut? Hur belastar du dina fötter? Vilket typ av steg har du? Vem är du och vad vill du använda dina skor till? Vilken sko passar dig bäst? Där har vi fem frågor som är utgångspunkter när vi hjälper dig med skor. Med kunskap om kroppens anatomi, tekniska hjälpmedel och lång erfarenhet ser vi till att du får rätt skor. Vare sig det gäller din träning, din vardag eller till ditt arbete. En korrekt utprovad sko håller bättre men framförallt får den din kropp att hålla längre och fungera mer optimalt.

2. SKOINLÄGG OCH ORTOPEDISKA FOTBÄDDAR

Kanske hjälper det inte med den grundligaste utprovningen av skor, då måste andra åtgärder till. En snedställd fotled eller nedsjunkna fotvalv kan leda till onödiga överbelastningsskador i fötter, knän, höft, rygg och nacke. Det kan vi förebygga och avhjälpa med individuellt anpassade fotbäddar och skoinlägg. Hos oss hittar du ett stort sortiment med högkvalitativa skoinlägg. Självklart guidar vi dig till rätt modell.

3. STÖD, SKYDD OCH ORTOSER

Ryggstöd mot din smärta i ländryggen? Kanske ett knäskydd kan vara något för din knäartros? Har du stukat foten eller behöver en avlastning för din hallux valgus? Vi har stöd och ortoser för kroppens alla leder. Hos oss hittar du bara noga utvalda produkter som testats under lång tid.



VI 3D-SCANNAR DINA FÖTTER

Vill du ha full koll på dina fötters form? Då ska du passa på att 3D-scanna dina fötter. Med vår tredimensionella scanner får du full koll på både bredd, höjd och längd av dina fötter. Och det sker på bara några sekunder. Du får också tydlig information om dina fötters fotvalv och belastning. I kombination med den anatomiska kunskap vi besitter, så kommer det optimera förutsättningarna att rätt skomodell hamnar på din fot. Ett smidigt och exakt sätt att guida dig rätt direkt.



✓ Snabb och effektiv hjälp

✓ Medicinskt utbildad personal

✓ Korta väntetider

✓ Noga utvalda produkter

✓ Öppet dygnet runt i vår webshop



STATISK BELASTNING

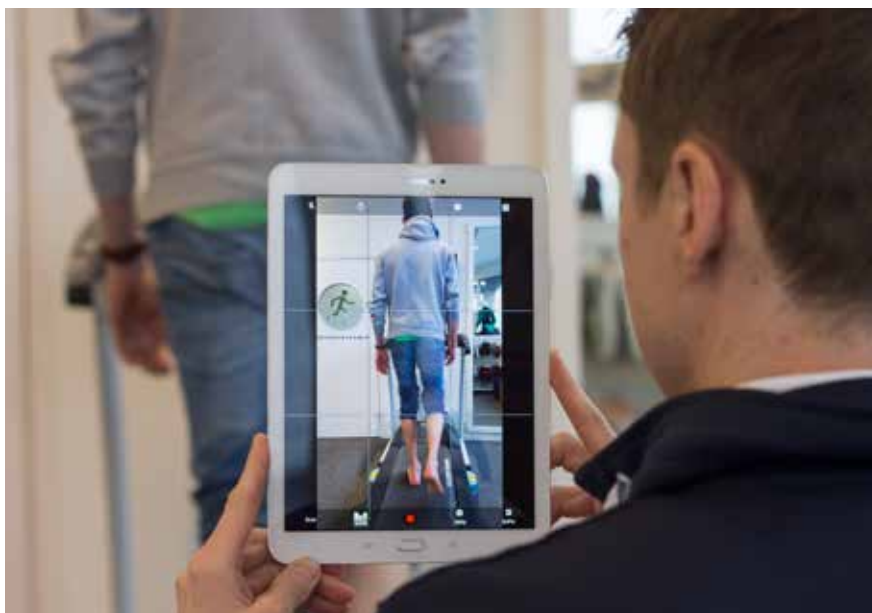
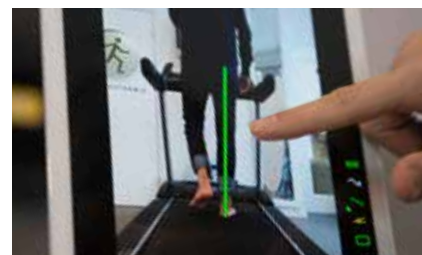
Med din egen kroppsvikt som belastning undersöker vi dina fötter och hur de biomekansikt påverkar och påverkas av resten av din kropp. Detta gör vi med hjälp av en spegellåda och/eller en digital belastningsplatta. Här tittar vi på dina fotvalv, fotens form och eventuella avvikelser både kring fötterna och uppåt i kroppen. Medan vi gör detta tittar vi även på fotens form, är det en smal eller en bred fot, en hög fotrygg eller finns det kanske en hallux valgus. Vi känner på fötterna för att få en uppfattning om valvens höjd och stabilitet.

"Att hitta rätt modell är mer jobb än att rycka den snyggaste skon från väggen. Rätt läst och egenskaper som matchar ditt sätt att röra dig är A och O när det kommer till skoutprovning."

Stefan Åberg - Ortopedtekniker

VI UTFÖR RÖRELSEANALYS - DYNAMISK BELASTNING

Det är de små detaljerna som optimerar din kropps rörelsemönster. Med vår gång och löpanalys går vi igenom hur din kropp reagerar på belastning. Ditt steg analyseras på ett löpband, där fötterna filmas av videokameror från olika håll. Rätt åtgärder ser till att effektivisera kroppen vid olika aktiviteter och minskar risken för att du ska drabbas av överbelastningssmärter.



Nyheter & Pryltips



BEHANDLINGSPAKET

Mot de vanligaste diagnoserna och områden som orsakar smärta har vi satt ihop färdiga behandlingspaket. Paketet innehåller hjälpmedel för att du så snabbt som möjligt ska bli smärtfri. Spana in samtliga dessa varianter på: gaochlopkliniken.se/produkt-kategori/behandlingspaket/



Instabil fotled?

Att få riktigt bra stabilitet utan att göra ett skydd klumpigt och oflexibelt är en svår konst. I Bauerfeinds fotledsstöd **MalleoTrain S Open Heel** är det just de egenskaperna vi får. Den har en ytterst smidig design och stjälar minimalt med plats samtidigt som den ger god stadga för instabila eller skadade fotleder. Perfekt efter ledbandsskador eller stukade fotleder. Med den nätta designen använder vi den problemfritt i allt från vardagsskor till tight sittande fotbollsskor.

Bauerfeind MalleoTrain S Open Heel 700:-



SMÄRTFRI LÄNDRYGG

För dig med smärta i ländryggen är det kanske ingen tröst att du inte är ensam om det. Men fördelen med besvär som många har är att det finns bra hjälp att ta till. Två av våra favoriter vid ömhet och värk i just nedre delen av ryggen är TENS-apparaten **Paingone Aegis** och det stabila men smidiga ryggstödet **Mediroyal SRX Ryggstöd Stabil**. Kan köpas separat eller som ett paket med rabatterat pris.

Paingone Aegis 990:- / Mediroyal SRX Ryggstöd Stabil 600:- / Behandlingspaket 1390:-



STRUMPOR SOM GÖR SKILLNAD

Eftersom fötter och ben kan vara känsliga områden för många, inte minst diabetiker, lägger vi stort fokus på att hitta riktigt bra strumpor och sportsockar. **Injinji Liner Crew Coolmax** på bilden här ovan är bara en av de många finurliga problemlösare vi har. Fler tåstrumpor, mjuka softsocks med lös resår över benet och dubbel-sydd modeller som förhindrar skavsår, är andra varianter vi varmt rekommenderar beroende på besvär. Lägg därtill en rad varianter med kompression (stödstrumpor) för både vardagsbruk och träning, samt specialmodeller för både hallux valgus och hälsporre så täcker vi in de flesta små problem som kan frågas efter.

Från 2A till 4E

Visst vet du att skor tillverkas i olika läster? Och då pratar vi inte bara formen på skon, utan att de finns i olika bredder. Hos oss hittar du en rad olika modeller, från de smalaste 2A-lästerna vidare till riktigt breda skor i 4E. Mer om skors egenskaper kan du läsa om på sidan 23.



Behandling dygnet runt

Vi älskar att hjälpa våra kunder på våra kliniker. Att rådgöra och förklara är en stor del av vårt koncept. Vi vet dock att många av våra kunder är långväga. Att våra produkter inte alltid går att få tag på i just deras hemort. Då kan webben vara nog så praktisk. I vår webshop hittar du, precis som på våra fysiska kliniker, produkter och hjälpmedel i världsklass. Noga utvalda av oss för att ge dig perfekta förutsättningar för att din vardag och dina aktiviteter ska bli så njutbara som möjligt. I förebyggande och behandlande syfte. Så vare sig du behöver avlasta och behandla din tennisarmbåge eller uppdatera dina löparskor hittar du utbudet hos oss.

Kika in på vår websida för matnyttig information om skador, träningsråd och hela vårt sortiment av produkter. Dyker det upp funderingar eller frågetecken när du surfar runt är det bara att du mailar oss på info@gaochlopkliniken.se så svarar våra experter snabbt.

FOR EVERY RUN

WAVE INSPIRE

19

THE STABILITY
LEGEND NOW
WITH MAXIMUM
ENERGY RETURN.



ギャッ

REACH
BEYOND



Nyheter & Pryltips

STRUMPOR MOT HÄLSMÄRTA

En strumpa som är byggd för att lindra och förebygga hälsor, plantar fasciit och smärta i fotvalven. Det kan låta lite märkligt men det är precis vad **OS1st FS6 Performance Foot Sleeve** är. Strumpan är indelad i sex kompressionszoner som lyfter muskulaturen under foten (plantarfascian) samtidigt som den ger en ökad cirkulation som minskar svullnad och smärta. Ett riktigt smidigt alternativ till att tejpa fötterna, som komplement till ett inlägg, eller som effektiv avlastning de dagar och tillfällen då du inte kan ha skor på fötterna. Tunn, luftig och smidig och kan användas under dina vanliga strumpor.

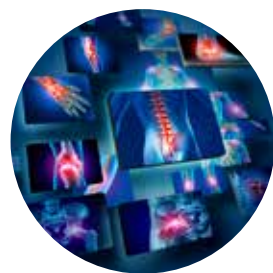
OS1st FS6 Performance Foot Sleeve 420:-



SLIPP SKAVSÅR

Motverka skavsår och blåsor innan de dyker upp. The Skin Agents produkter minskar friktionen på huden och håller skavsåren borta. Helt fantastiskt resultat ger de. **Active** använder du vid skavsår där huden möter skor, kläder etc. Är det istället hud mot hud som ger dig skavsår/blåsor så ska du köpa **Move**.

The Skin Agent 160:-



KORTA VÄNTETIDER OCH SNABB BEHANDLING

Vi ämnar alltid att du ska få så snabb hjälp som möjligt. Oavsett om du söker för en skada eller önskar hjälp med skor. Vid en överbelastningsskada är korrekta råd och snabbt insatta åtgärder viktigt för att korta ned behandlingstiden och få dig smärtfri snabbare. Har du frågor är du alltid välkommen in på någon av våra kliniker. Du kan också maila oss på info@gaochloppkliniken.se. Snabba svar av erfarna ortopedtekniker och sjukgymnaster.



Perfekt passform

Få den perfekta passformen på dina skinnskor. Spraya på det område av skon du upplever känns tight eller trycker obehagligt. Sprayen mjukar upp skinnet och när du direkt efter sprayandet börjar gå i skorna kommer skinnet formas om efter din fot. Den här produkten bör endast användas på lent skinn. Ej syntetiskt skinn, nubuck eller mocka.

Tarrago Shoe Stretch 80:-



ÄLSKAD FAVORIT

Formthotics Sport är ett smidigt skoinlägg som vi arbetat med under många år. Ja faktiskt hela vägen tillbaka till när vi öppnade vår första klinik 1997. Inlägget hjälper till att stödja upp låga fotvalv, det minskar pronation och jämnar ut trycket över hela foten. Det är ett inlägg som vi arbetar mycket med till barn och ungdomar, inte bara vid fotbesvär utan även för att avlasta och lindra smärta på insidan av knäen. Den ger självklart också bra avlastning för vuxna och tack vare hur tunn den är fungerar den bra till både skor, skridskor och pjäxor.

Formthotics Sport 800:-

Vi öppnar nya kliniker

I samma veva som vårt magasin går på tryck här under vårvintern öppnar vi upp två nya kliniker. Örnsköldsvik och Sickla är de två nya platser vi kommer husera på. I Örnsköldsvik har våra ortopedtekniker från Umeå under många år haft möjligheten att hjälpa kunder med skoinlägg och ortoser en gång per vecka. Tidigare har vi samarbetat och hållit till i olika företagshälsövarer men nu hälsar vi alla gamla och nya kunder välkomna till vår egna klinik på Storgatan 11B. Det ska bli riktigt skoj att ta emot er där och hjälpa er med allt från skor och fotbäddar till idrottsskadeutrustning. Öppning sker i slutet av mars.

Sickla blir vår fjärde klinik i Stockholm och den första där vi slår upp dörrarna vid ett köpcenter. Vår nya lokal hittar ni nämligen vid Sickla Köp kvarter. Ett intressant område och det är med spänning vi blickar fram mot att kunna erbjuda våra tjänster i ytterligare en klinik i Stockholm. Öppningsdatum för kliniken i Sickla är 15 april. Varmt välkomna hälsar vi er alla till klinik nummer åtta och nio!



7	14.0067 u
[He] 2s22p3	

Nitro-Infused Softness

GLYCERIN 20



Meet the new Glycerin 20
with nitrogen-infused **DNA LOFT v3** underfoot to
unlock ultimate softness, so you experience soft
strides like never before.

 **BROOKS**

BLI SMÄRTFRI OCH FÖREBYGG FRAMTIDA BESVÄR

Vare sig det rör sig om smärtor från fötterna, trötthet i ländryggen eller problem med en tennisarmbåge har vi hjälpmedel som avlastar och minskar smärtorna.



TRÄNING

En stor del av vår verksamhet handlar om inlägg, stöd och hjälpmedel. Vi glömmer dock inte vikten av träning. Rätt rehabilitering handlar många gånger också om att på sikt stärka upp utsatta områden på kroppen. Både för att behandla och för att minska risken för framtida besvär.

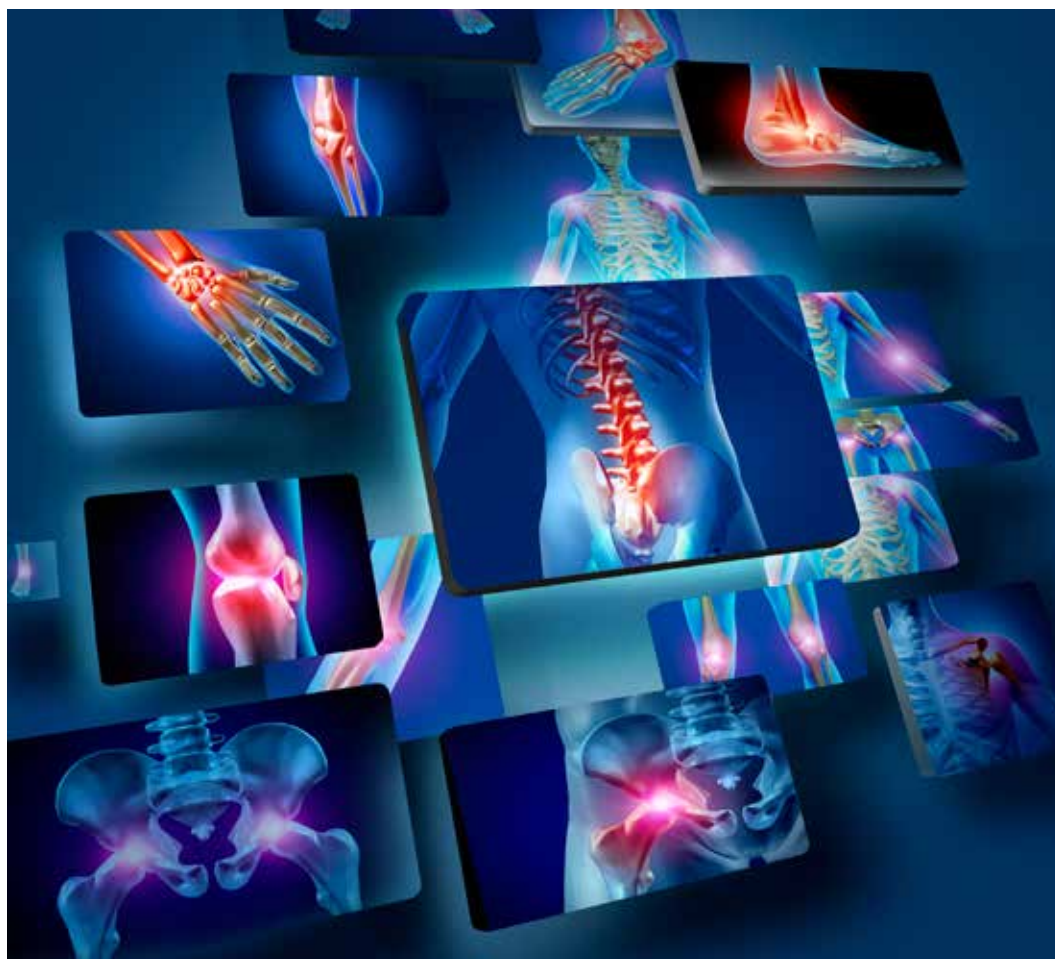
Våra ortopedtekniker hjälper dig som har problem och smärtor i fötter, underben, knän, ben, höfter eller rygg. Vi har även hjälpmedel och produkter för axlar, armar och händer. Smärtorna och besvären vi behandlar sitter alltså inte bara i fötter och fotleder. Vi täcker helt enkelt upp en väldigt stor del av kroppen. Skador som t.ex. plantar fasciit, hälsporre, benhinneinflammation, lumbago och främre fotvalvsproblem är några av de vanligare skadorna vi jobbar med. Tennisarmbågar, artros i tummen och instabila axlar förekommer också.

Fotvalven och fotlederna är människans stötdämpare, fungerar inte dessa ökar risken för överbelastningsskador. Med hjälp av en mängd olika ortopediska inlägg och skoinlägg har vi ortopedtekniker möjlighet att korrigera snedställningar, stödja upp fotvalv och avlasta specifika områden. Utöver denna tillverkning så jobbar vi även med att korrigera, lästa och skapa avlastningar i diverse skor, skridskor och pjäxor.

Vid en undersökning börjar vi med en anamnes. Vi frågar oss fram kring dina eventuella besvär, smärtor och frågetecken. Viktiga frågor är när, var, hur, hur länge, och vid vilka aktiviteter du känt av ömheten eller smärtorna.

Därefter börjar undersökningen av hur dina fötter är formade: vi tittar på höjden på valven, eventuella snedställningar och hur du sätter belastning på foten såväl stillastående som när du går eller springer. Detta gör vi för att undersöka vad just du har för förutsättningar. Viktigt är att hitta orsaken till besvären och vad som påverkar. Är det fel utrustning, upplägget på din vardag/träning, eller din kroppsbyggnad som ställer till det? Kanske är det en kombination av ovanstående. Klart är dock att de ovan nämnda orsakerna är de tre vanligaste när det kommer till överbelastningsbesvär.

Utifrån den information vi får fram kommer du att få en förklaring till huruvida dina besvär kan relateras till hur du belastar kroppen, och därefter en rekommendation av den lösning vi finner lämpligast. Självklart kommer vi också att förklara varför den lösningen är bäst för just dig. Vi guidar, tipsar och resonerar oss fram i samförstånd med dig, för att hitta en optimal och fungerande lösning. Om problemen handlar om att återgå till arbetet efter en sjukskrivning eller få bort smärtan som hindrar dig från att vara aktiv i vardagen spelar ingen roll. Vi arbetar både med patienter som har problem i arbetet, på fritiden eller idrottare på alla nivåer. Gammal som ung. Vid vissa undersökningar hittar vi färdiga hjälpmedel



och produkter. Då kan du köra igång med dem direkt och förhoppningsvis bli smärtfri inom kort. Andra gånger lämpar sig mer individuellt formade inlägg och skor sig klart bättre. Vid de tillfällena går vi vidare till steg två – scanning och avgjutning av dina fötter.

För att kunna tillverka dina formgjutna inlägg så gör vi en avgjutning av dina fötter. Detta görs genom att scanna fötterna med en 3D-scanner eller genom en gipsavgjutning. Två olika tekniker som båda sker med fötterna i ett avlastat läge. Genom avgjutningen får vi fram din fots form och tillsammans med den information vi fått från undersökningen kan vi börja tillverka inläggen för att passa dig optimalt.

Ungefär två veckor efter att vi gjort avgjutningen av dina fötter är du välkommen tillbaka på ett återbesök. Då tar du med dig de olika skor du vanligtvis använder så kommer vi att anpassa dina formgjutna inlägg till dem. Självklart försöker vi se till så att du, så långt det är möjligt, kan flytta inläggen mellan dina olika skor. Det här besöket tar ungefär trettio minuter. Vi klipper, slipar och anpassar inläggen för att ge ett optimalt stöd för just dig. Därefter får du räkna med en viss tids invänjning, allt ifrån några timmar till ibland några dagar.

Många kan uppleva att de formgjutna inläggen och fotbäddarna är lite obekväma och trycker en del de första dagarna. Detta beror på att musklerna i dina fötter är ovana vid stöd. Oftast går det över men om den känslan fortsätter mer än en vecka kan man justera lite på inläggen för att underlätta invänjningen.

Målsättningen med ett inlägg är, allt som oftast, att stödja dina fötter till en så neutral och skonsam position som möjligt. Hur det sker beror helt och hållet på vilken typ av fot och kropp vi behandlar. Höga fotvalv har vissa krav, låga ger andra förutsättningar. En lätt kropp behöver vissa material, en tyngre helt andra. Samma sak när det gäller aktivitet eller underlag som inläggen ska användas till.

Hur ett inlägg kan ge så bra effekt kan enkelt förklaras genom att en led på kroppen och dess tillhörande muskler alltid kommer att belastas hårdare ju närmre ytterläget den hamnar. Därav kommer belastningen minska när vi stödjer fötterna tillbaka till en neutral position. För oss handlar inlägget inte om att passivisera kroppen, utan att med rätt material, form och anpassning förstärka fotens naturliga sätt att stabilisera och dämpa stötar.

Att fötterna har stor inverkan på vår kropp råder det inget tvivel om. Hur fötterna

3

OMRÅDEN SOM VI OFTA BEHANDLAR



RYGG

Trötthet och smärta i ländryggen är en av de vanligaste diagnoserna som vi i Sverige söker vård för. Träning i form av rehab och avlastning med stöd samt rätt skor kan många gånger göra stor skillnad.



KNÄN

Många är vi som drabbats av ömhet och smärtor i knäna. Ibland till följd av trauma, andra gånger när vi belastar kroppen.



FÖTTER

Den kroppsdel som vi behandlar allra mest. Hålsporre, hallux valgus och smärtor i fotvalven är bara några av de diagnoserna vi stöter på dagligen.



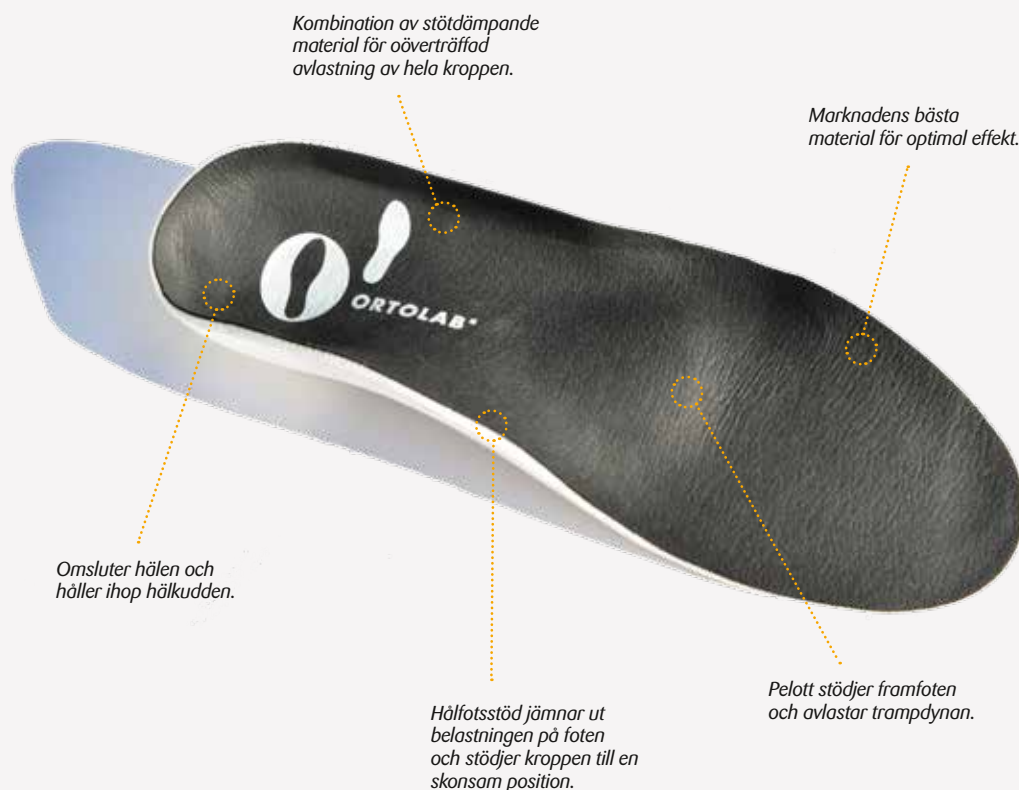
påverkar vår kropp kan dock vara svårare att sammanfatta i korta ordalag. Vill man på ett enkelt sätt försöka förklara kan man dra paralleller till en bils uppbyggnad. Bristande stötdämpare, fel hjulinställning eller snedslitna däck är inte bara farligt för dig som förare och dina medresenärer, utan sliter markant hårdare även på bilens övriga delar. På samma sätt fungerar kroppen ur ett biomekaniskt perspektiv. Ett lågt valv stödjer sämre, drar underbenet i en inåtrotation, vinklar knäleden inåt och tippas bäckenet framåt. Höga valv å andra sidan ger en rigid och stel fot, som belastar trampdynorna hårt och ger ett högt tryck uppåt genom knäleder och ländrygg. Beroende på vilken typ av fot du har, och hur den belastas, kommer olika delar av kroppen att utsättas för större belastning och slitage, och därigenom ha en ökad benägenhet att drabbas av belastningsbesvär.

"Hur och var vi rör oss styr i hög utsträckning att belastningssmärter uppstår, kroppens form och funktion var smärtorna uppstår"

Det är lätt att fastna i tanken på att ett inlägg är något som används när det uppstått besvär i form av smärta. Faktum är dock att vinsten med ett inlägg sträcker sig längre än så. Det finns effekt att tjäna i större utsträckning än vad man först tänker. Att hitta rätt vinkel på foten ger en vinst, även om du inte har belastningssmärter. Har du låga valv, felställningar, eller pronerar kraftigt, kommer det att ligga till grund för dina förutsättningar oavsett aktivitet. Ju större felställningar, desto sämre biomekanisk förmåga får foten, och kroppen utvecklar då mindre kraft. En neutral och stabil isättning däremot, ger ett effektivare tryck från foten mot underlaget. Vare sig du åker längdskidor, försöker vinkla upp alpinskiidorna på kant, eller påbörjar golfsvingen, finns effekt och fördelar att vinna med att hitta rätt position på fötterna. Det här är bara ett urval av idrotter och aktiviteter där

VAD GÖR VÅRA ORTOPEDISKA INLÄGG FÖR DIG?

Ett formgjutet ortopediskt inlägg hjälper foten att återta sin ursprungliga naturliga form och funktion. De arbetar tillsammans med dina muskler och leder för att avlasta, stötdämpa och korrigera.



ORTOLAB FOTBÄDD

Fotbädd som formgjuts helt efter dina fötter och är utmärkt till en rad aktiviteter, allt från promenader till idrottande och arbete. Fotbädden består av en kombination av olika material, och på så vis kan vi uppnå maximal effekt för varje fot och kropp. Suverän stötdämpning. Byts mot skons ordinarie sulor och kan på så vis flyttas mellan olika skor.

du kan förbättra och underlätta ditt rörelsemönster, genom att optimera din fots position och kroppens belastning. Och då har vi inte ens kommit in på den förebyggande vinsten när det gäller att röra sig på hårdare underlag. Går och står du mycket på hårda underlag under arbetstiden bör du definitivt fundera på att minska risken, genom att använda dig av fotbäddar eller inlägg.

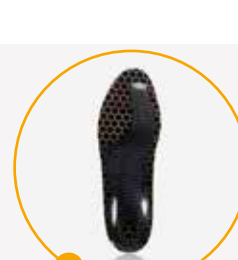
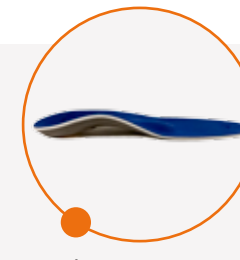
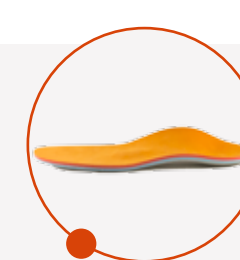
Men varför inlägg och vem bör ha dem? Svaret är enkelt: Alla som är i behov av dem. Varje fot är unik, och våra fötter belastas med vår dubbla kroppsvikt och mer därtill när vi aktiverar oss. Vid vissa tyngre aktiviteter kan belastningen bli upp till sju gånger kroppsvikten. Räknat på en sjuttio kilo tung person ska foten klara av att bära upp nära ett halvt ton. Tjugosex ben, tillsammans med mängder av muskler och ledband, bygger upp foten och fotvalven. Den

konstruktionen ska palla med tyngden. Men tvivla inte, kroppen är byggd för att klara sin egen vikt. Dessvärre har golv och vägar blivit mycket hårdare under de senaste hundra åren. Våra fötters konstruktion, och därmed förmåga att svikta och bära upp vår tyngd, är dock densamma som när vi sprang på savannen och jagade i skogen. När underlagen var varierade och kuperade. När vi dagligen rörde på oss för att finna mat. När vår huvudsakliga uppgift inte var att sitta framför datorn. Vår kroppsliga utveckling har dessvärre inte hängt med i den utveckling vår omvärld haft, och till följd av detta har risken för belastningsskador ökat markant.

Hur och var vi rör oss styr i hög utsträckning att belastningssmärter uppstår, kroppens form och funktion *var* smärtorna uppstår. ●

TILLVERKNING

Från undersökningen tar det ungefär två veckor innan dina formgjutna inlägg är färdiga att hämtas. Tillverkningen består av flera steg, det börjar med att dina avgjutningar framställs och på dem byggs och formas olika material ihop. Genom att sammanfoga flera material har vi möjligheten att hitta optimala egenskaper för varje individ. När du kommer på nästa besök för att hämta dina inlägg slipar och anpassar vi dem så att de passar formen på dina olika skor. Vi anpassar också mängden material på inläggen för att de ska stödja upp din kropp så optimalt som möjligt.

				
EVA INLÄGG Ett stabilt och smidigt inlägg som också ger en viss stötdämpning. Inlägget kan vara allt från mjukt till mer stabilt. På så vis kan vi anpassa detta inlägg efter kroppsvikt, typ av fotvalv, aktivitet mm. Med det här inlägget finns också stora möjligheter att korrigera felställningar. Precis som ortolabfotbädden är ett EVA-inlägg ett bra val för blandade aktiviteter. Tunn och smidig vilket gör den bra även i något nättare skor.	MEDICAL RULLSULA Förstärkt med kolfiber för att de inte ska kunna böjas vid främre trampdynan. På så vis skapas en rullsula vilket minskar trycket på främre delen av foten. Den egenskapen ger oerhört bra effekt vid smärter på främre trampdynan, stel stortå (hallux rigidus), hallux valgus samt artros i fötterna. Tunn och smidig för att stjäla minimalt med plats.	TUNNA INLÄGG Dessa varianter består av en tunn plastbotten med 1-3 mm stötdämpning. Inläggen stjälar minimalt med plats och passar därför utmärkt i skor där det finns begränsat med utrymme. Ett bra alternativ till promenader och vardagsliv. Kan också formas i en kort modell som passar spetsigare och trängre skor.	HÄLSPORRE INLÄGG Speciellt anpassade och formade för att ge avlastning vid hälsporre och plantar fasciit. Stödjer upp hälften och skapar en mjuk avlastning under och kring hälen, specifikt där plantarfascian fäster in mot hälbenet. Vi har två modeller, Medical Hälsporre och Medical Hälsporre Pro.	MEMORYFOAM INLÄGG Extremt mjukt och stötdämpande inlägg för dig som behöver ett riktigt mjukt men samtidigt stabilt stöd. Behaglig och följsam memoryfoam närmast foten ger underbar komfort. Då det här inlägget har mer stötdämpning så stjälar det också mer plats i skorna, den sula som normalt ligger i skon behöver först plockas bort innan det här inlägget placeras ned.

SAUCONY

ECHELON WIDE 9



Saucony Echelon Wide 9 är en neutral och rymlig sko vilket gör den till en perfekt problemlösare för dig med breda fötter, likväl som för löparen med individuella ortopediska inlägg. Den har en rak läst som ger en bred plattform att stå på. Echelon Wide 9 har uppdaterats med ny stötdämpning i mellansulan, med vårt unika material PWRRUN har dämpningen blivit ännu mjukare.

PASSAR DEN DIG?

Alla skor har olika egenskaper och form. Vilka som passar dina förutsättningar undersöker och testar vi noga ut. Vilka egenskaper New Balance Fresh Foam X 880v13 har och vem den passar kan du läsa i guiden.

**SKOGUIDE
2023**

VI HAR TESTAT DINA SKOR

**OCH GUIDAR DIG SJÄLVKLART TILL ATT
HITTA DET PERFEKTA PARET. HÄR ÄR
ÅRETS BÄSTA SKOR ENLIGT OSS.**

Vi testar alla våra skor noga innan de väljs ut, bara de bästa plockas in. Här är ett urval av de vi anser vara årets bästa. Dessa och många fler modeller finner du på våra kliniker och i vår webshop. Där får du också mer information om vilka specifika egenskaper skorna har och vilken som kommer passa dig bäst.



PROMENAD & WALKING

En bra promenadsko kan fylla många syften och täcka upp en stor del av dagen. Till vardags, ute på promenaden eller på jobbet. Fundera gärna igenom vilka egenskaper du vill ha ut av skon, och vid vilka tillfällen du planerar att använda den. Med detta som grund, dina fötters form och hur du belastar fötterna, plockar vi fram de modeller som passar dina fötter bäst och motsvarar de krav du har på skon.

(Där inget annat anges är damskon placerad till vänster eller i förgrunden.)



BROOKS ADDICTION WALKER V-STRAP 2 WIDE

Pris 1600:-

Material: Läder

Läst: Bred

En riktigt fin lädersko med utmärkt stabilitet. Stort plus för den breda lästen som gör sig utmärkt för dig med lite bredare fötter. Den smidiga kardborreknäppning vet vi är uppskattat hos många. I kombination med den välavvägda dämpningen har vi en sko som lämpar sig för både vardag och längre promenader.

Bred läst och smidig kardborreknäppning.



ECCO EXOSTRIDE LOW GTX

Pris 1500:-

Material: Textil + vattentätt GORE-TEX membran.

Läst: Normal

I Exostride Low GTX bjuder Ecco på en vattentät promenadsko med fin stötdämpning och stabilitet. Ovandelen består av textil samt ett Gore-Tex membran som håller fötterna torra. Den praktiska snabbsnörningen gör skon enkel att kliva i och ur. Lika bra på arbetet som på promenaderna.

Vattentät och praktisk snabbsnörning. Perfekt allt-i-ett sko.



HANWAG TORSBY LOW SF EXTRA GTX

Pris 2200:-

Material: Läder, mesh och Gore-Tex

Läst: Normal, bred

Underbar blandning av funktion och stil. Hållbara, vattentäta material ger tillsammans med en suverän komfort en sko du kommer älska till vardags. Torsby har en relativt bred framfot, så söker du mer utrymme för tårna kan det här bli en "perfect match".

Vattentät vardagssko med rymlig framfot.

3D-SCANNA

Till vår hjälp på klinikerna har vi 3D scanning, den används för att analysera fotens form och funktion. Tillsammans med belastningstester får vi en bild av vilka problem du eventuellt redan har, och vilka du riskerar att drabbas av. Ofta är fötterna olika, en fot kan vara något större än den andra till exempel.



LÄTT & LUFTIG**ICEBUG ELI RB9X DAM****Pris** 1500:-**Material:** Textil**Läst:** Normal

Eli är en lätt och bekväm walkingsko från svenska Icebug. Modellen har en luftig ovandel tillverkad av återvunna PET-flaskor och med en smidig elastisk snörning är det bara kliva i skon och börja promenera. En klar vår- och sommarfavorit!

Lätt, luftig och oerhört smidig vardagssko.

**JOYA MAUI DAM / JOYA DYNAMO CLASSIC HERR****Pris** 2500:- / 2300:-**Material:** Textil, läder**Läst:** Normal, bred

Söker du en sko med mjuk stötdämpning och mycket komfort är bägge dessa modeller från Joya något att testa. Perfekta alternativ för dig med smärtor och ömhet i fötterna men också för dig som känner av ömhet i knän och rygg när du rör dig.

Som att gå på moln, det är både mycket och mjuk stötdämpning.

**MERRELL MOAB SPEED GTX****Pris** 1850:-**Material:** Läder, syntet & GORE-TEX**Läst:** Normal

Lysande egenskaper rakt igenom. Det är utmärkt stötdämpning, bekväm stabilitet och en slitsula som gör sig minst lika bra i skogen som på asfalt och grusvägar. Lägg därtill att vi har ett vattentätt membran från GORE-TEX så har vi framför oss en sko som du utan problem kommer kunna använda större delen av året.

Vattentät modell för dig som älskar att promenera.

På sommaren eller arbetet

Med hög komfort och en luftig känsla är sandalen oslagbar på arbetet eller de varma sommardagarna. Hälrem, slip-in eller uttagbara innersulor? Det kan du testa dig fram till och diskutera igenom med oss. Ett stort sortiment av sandaler finner du både i webshop och på våra kliniker.

**KEEN ASTORIA WEST SANDAL****Pris** 1500:-**Material:** Återvunna PET-flaskor**Läst:** Normal

Komfortabla och fotriktiga sandaler som gör sig lika bra på arbetet som på promenaden i skogen. Yttersulan är anpassad för att ge maximalt grepp även på våta underlag så de fungerar både på torra land och i blöta miljöer. Välj var du vill gå utan begränsningar. Tvättbara i maskin!

Stad, skog, arbete eller våta miljöer.

**MERRELL HUT ULTRA WRAP****Pris** 1100:-**Material:** EVA & FloatMax™ Foam**Läst:** Normal

Härligt låg vikt och fantastisk stötdämpning. Kardborre och knäppen över fotryggen gör att det blir en perfekt passform. Merrell har verkligen lyckats med denna nyhet.

Underbart avlastande och komfortabel!



SCHOLL GALAXY SPORTY DAM

Pris 1350:-

Material: Textil

Läst: Normal

Sportig promenadsko med fin komfort. Galaxy Sporty har Scholls Biomechanics-teknologi som ger stöd och avlastning. Ett utmärkt val för dig som går och står mycket på dagarna.

Låg vikt och skön komfort.

3 av 4 vuxna

upplever besvär eller problem med sina fötter. Många gånger på grund av de hårda underlag vi rör oss på. Ett enkelt sätt att råda bot på mycket av detta är att gå i mer stötdämpande skor eller uppgradera dina skor med ett mer uppbyggt och stötdämpande inlägg.



NEW BALANCE FRESH FOAM 1880

Pris 1100:-

Material: Mocka + textil

Läst: Normal, bred

Sneakersinspirerad walkingsko som känns både lätt, smidig och följsam. Det här är en sko vi kommer att nyttja vid väldigt många olika tillfällen. Rymlig i formen så passar också för dig med lite bredare fötter.

Stil, komfort och funktion i en sneakersinspirerad modell.



ECCO OFFROAD ANDES II

Pris 1200:-

Material: Skinn

Läst: Normal, smal

Sinnebilden av en trotjänare, Offroad Andes II är en av våra mest älskade sandaler. Att Ecco har gjort så små förändringar på den här sandalen under flertalet år säger det mesta. Med fin stabilitet, slitstark stötdämpning och en ovandel som ger gott stöd om foten. Den passar dig med normala och något smalare fötter.

Suverän sandal som hållit stilen i flera år.



BRED & RYMLIG

NEW BALANCE 840v2

Pris 1300:-

Material: Skinn

Läst: Rak och bred

New Balance 840 är en riktig problemlösarsko. Suverän bredd och även rymlig på höjden. Den är också en stadig sko som ger god stabilitet utan att på något vis upplevas tung eller klumpig. Den svarta varianten finns i både herr och dam, medans den grå enbart är förärad damstorlekar.

Bred, rymlig och lätt.



ON CLOUD 5

Pris 1500:-

Material: Textil

Läst: Normal, smal

Med en lite smalare passform är Cloud 5 en modell vi ofta plockar fram till dig med något smalare fötter. Det är en riktigt bekväm vardagssneakers med snabbsnörning som brukar uppskattas. Du behöver inte bry dig om att knyta skon, det är bara dra på dig den så sitter den oftast klockrent direkt. Önskar du hellre traditionell snörning? Då hittar du ett par extra snören i kartongen och byter enkelt.

Bekväm passform för smalare fötter. Låg vikt!

**MJUK
DÄMPNING****OOFOS OOAHH SPORT SLIDE / OOCLOOG / OOAHH SPORT FLEX****Pris** 700:- / 700:- / 900:-**Material:** OOfoam™**Läst:** Normal

Med materialet OOfoam™ i sulan har Oofos lyckats skapa en fantastiskt mjuk och ombonad känsla för fötterna. Deras sandaler ger en perfekt avlastning efter en hel dags gående eller när tröttheten kommer krypande i fötterna. Har du ont i hälarna eller allmän smärta i fötterna kommer du älska Oofos modeller.

Härligt mjuka och avlastande.**SAUCONY INTEGRITY WALKER 3 WIDE DAM****Pris** 1550:-**Material:** Skinn**Läst:** Bred

När det gäller walkingskor är Integrity Walker en av våra absoluta favoriter. Den har en låg vikt, en väl tilltagen stötdämpning och en ovanhel som både är mjuk och följsam. Alla dessa egenskaper bidrar starkt till toppbetyg för den här skon. Den stora, och ibland svåraste, frågan är vilken färg du föredrar?

Låg vikt och bekväm stötdämpning.**SAUCONY ECHELON WALKER 3****Pris** 1750:-**Material:** Skinn**Läst:** Bred

Echelon Walker gör sig allra bäst på asfalt och sitter ofta perfekt på lite bredare fötter med neutralt eller ett något pronerande steg. Skon är byggd på en bredare botten vilket ger god stabilitet och bra utrymme. För dig som gillar att promenera långt eller bara söker en lätt och rymlig vardagssko. Testa Echelon Walker 3!

Lämpar sig för breda fötter.

5 *bästa tipsen mot skavsår och blåsor*

Är du en av dem som alltid drar på dig skavsår och blåsor? Oavsett vad du går i för skor eller vilken aktivitet du gör? Du är inte ensam. Vi har hur många kunder som helst som frågar om tips för att bli av med skavsår. Och det finns tips. Men låt oss börja med det viktigaste. Vi ska se till att du aldrig får skavsår. För vårt alla bästa tips för att inte besväras av skavsår och blåsor, är att aldrig få dem. Och när det kommer till att undvika skavsår så finns det fantastiska hjälpmedel att ta till. Oavsett hur stora problem och hur känslig hud du har. Skavsår



uppträder på grund av friktion och värme. Om vi minimerar att det sker så minskar vi risken rejält. Här är våra fem bästa tips.

1. The Skin Agent Active motverkar effektivt rodnad, skavsår och blåsor genom att minimera friktionen. Produkten appliceras direkt på huden och sitter kvar även om du blir svettig eller blöt. Den är speciellt framtagen för att motverka skav från kläder, skor och utrustning. Kort och gott där hud ligger mot textil.

2. The Skin Agent Move ska du istället välja om du besväras av skav hud mot hud.

3. Bola Dubbelstrumpa sys i två olika skikt, med genomtänkta material i de båda lagren. Det är alltså en specialkonstruerad strumpa för att skydda mot skadande friktion, blåsor och skavsår. Den största delen av friktionen hamnar mellan de två tunna skikten i strumpan istället för mellan fot, strumpa och sko. Enkelt och genialiskt!

4. GelSmart Tåskiljare avlastar olika delar av fötterna och utsöndrar långsamt en mineralolja som har en återfuktande och mjukgörande effekt för huden. Suveräna alternativ om du besväras av skavsår, liktornar eller blåsor kring tårna.

5. Samma hjälp för skav, blåsor, svamp och tryck mellan tårna kan du få med hjälp av **Tåstrumpor**.

LÖPNING NEUTRALA

Neutrala modeller är löpskor utan extra förstärkning. De passar dig med ett **neutralt steg** utan behov av extra stöd. Här hittar du också de skor som bäst lämpar sig för dig som **supinerar**.



NEURALT STEG

Belastningen är centrerad på foten.



SUPINERANDE STEG

Foten roterar utåt och belastningen ligger kvar längs yttre fotvalvet.



ASICS GEL-PURSUE 8

Pris 1700:-

Vikt: 229 g dam, 264 g herr

Häl-tå dropp: 8 mm

Stabil neutral modell med god dämpning både under hälen och framfoten. Pursue är en modell som ofta uppskattas av löpare som trivs i lite stadigare skor. En allsidig modell som du lär trivas med både på asfalten, elljusspåret eller grusvägarna.

Stadig modell med god löpkänsla.



ALTRA VIA OLYMPUS

Pris 2150:-

Vikt: 255 g dam, 312 g herr

Häl-tå dropp: 0 mm

Trettio tre millimeter tjock är mellansulan på Altra Via Olympus. Det borgar för rejält tilltagen stötdämpning som ger dig fin avlastning på riktigt långa pass. Som alla Altra modeller är det noll millimeter häl-tå dropp som gäller. Mellansulan är alltså lika tjock under hälen som under framfoten. Den breda lästen bidrar också starkt till att Via Olympus blir så pass stadig och stabil.

Maximal stötdämpning för långa pass.

Vilken storlek sko jag ha?

En oerhört vanlig fråga som nästan inte går att svara generellt på. För här är vi ju så individuella vad vi trivs med. Vi vill dock komma med några tips och riktlinjer. På en walkingsko, promenadsko eller löparsko brukar vi rekommendera att ha ungefär en halv tumnagel kvar fram när du står upp i skon. Skor för inomhusidrotter ska sitta tightare för att förhindra foten från att glida omkring. Och då kommer vi till det

här med storleken på skon. Stirra dig inte blind på vad det står, det viktiga är ju faktiskt hur den sitter. Och vill du ha en bättre jämförelse mellan olika märken så kolla inte på EU-storleken, med andra ord 38, 39 etc. Det kan nämligen skilja upp emot 1.5 cm på samma nummer. Titta istället efter JP eller CM, där anges innermättet på skon i millimeter. Det är inte exakt för märkena mäter lite olika men ändå mer tillförlitligt.



BROOKS GLYCERIN 20

Pris 2000:-

Vikt: 258 g dam, 286 g herr

Häl-tå dropp: 10 mm

Riktigt soft och behaglig känsla får du i Brooks Glycerin. Den är onekligen perfekt för långa pass eller som sko för dig som trivs med en mjuk känsla och mycket stötdämpning. Men även ovandelen och passformen är svårslagen, den sitter oerhört bekvämt tack vare följsamheten och mjukheten i materialen.

Brooks toppmodell bland neutrala löparskor.



HOKA ONE ONE **BONDI 8**

Pris 2000:-

Vikt: 252 g dam, 307 g herr

Häl-tå dropp: 4 mm

Ett perfekt val för dig med ömma fötter eller smärtor i ryggen. Utan att kännas tung kommer Bondi 8 ge din kropp fin avlastning när du rör dig. Med hjälp av formen på skons sula får du en mjuk och skyddande isättning av foten och en klar hjälp vid avvecklingen av steget. Framfotsproblem, smärtor i hälarna och värkande knän är bara några av de problem där Bondi brukar ge bra avlastning.

Kommer i både normal och bred (wide) läst.



HOKA ONE ONE **CLIFTON 9**

Pris 1900:-

Vikt: 205 g dam, 248 g herr

Häl-tå dropp: 5 mm

OMG! En redan suverän doja har blivit ett snäpp vassare. Ett nytt lite spänstigare material i mellansulan och tre millimeter extra höjd på densamma bidrar till bättre dämpning och härligare komfort. Clifton 9 är skon du knyter på dig på dina dagliga turer, du kommer troligtvis älska den låga vikten, bekväma känslan och mjuka dämpningen.

Uppdaterad med mer dämpning i mellansulan.



MIZUNO **WAVE RIDER 26**

Pris 1800:-

Vikt: 230 g dam, 285 g herr

Häl-tå dropp: 12 mm

Varför byta ett vinnande koncept? Det är ingen tillfällighet att vi är inne på variant nummer tjugosex av Wave Rider. Flexibilitet, dämpning, komfort, lagom vikt. Ja alla de där egen-skaperna vi söker i olika skor, praktiskt förpackade i en och samma modell. Wave Rider 26 fungerar lika bra på intervallpasset som på de längre distanserna.

Härligt allsidig modell för dig med neutralt steg och normalt breda fötter.



ICEBUG **AURA RB9X**

Pris 1800:-

Vikt: 210 g dam, 250 g herr

Häl-tå dropp: 6 mm

Icebugs första löparsko med en mer maximerad mellansula. Anpassad för asfalt och grusvägar är den, och det är stötdämpningen som ligger tydligt i fokus. Aura RB9X har en relativt bred form som vi tycker passar bäst på normalt breda och aningen vidare fötter. **Mjuk och lätt med mycket dämpning.**



BROOKS **GHOST 15**

Pris 1700:-

Vikt: 257 g dam, 283 g herr

Häl-tå dropp: 12 mm

Mellansulan har uppdaterats och fått ett något lättare material. I övrigt kommer många känna igen sig i denna uppskattade modell. Det är en välbalanserad löparsko med fin kombination av stabilitet, dämpning och komfort. En sko som med sin bekväma ovandel passar många typer av fötter.

Skön mix av stadga och flexibilitet.



MIZUNO WAVE SKYRISE 4

Pris 1800:-

Vikt: 245 g dam, 295 g herr

Häl-tå dropp: 8 mm

Mjuk och lite lyxig känsla för fötterna kan på ett bra sätt beskriva egenskaperna hos Skyrise. Härlig dämpning kombinerad med en följsam ovandel. Vi trivs bäst i Skyrise 4 vid de dagliga löppasserna där vi håller ett normalt tempo.

Mjuk både under och kring fötterna.



ON CLOUDRUNNER WIDE

Pris 1600:-

Vikt: 250 g dam, 300 g herr

Häl-tå dropp: 9 mm

Härlig mix av dämpning och stabilitet, paketerad i en lite vidare form för dig med normala och något bredare fötter. Passformen och komforten är som vanligt suverän när det gäller skor från On. Cloudrunner gör sig allra bäst på asfalt och andra plana underlag.

Stilren med bekväm passform.



NEW BALANCE FRESH FOAM 880v12 GTX

Pris 2000:-

Vikt: 237 g dam, 298 g herr

Häl-tå dropp: 10 mm

Vattentät variant för dig som inte vill blöta ned fötterna. 880v12 GTX från New Balance kan vi rekommendera lika mycket till dina löppass som till att använda som bekväm och väldämpad sko för promenader eller till vardags. En riktigt härlig sko med en form som passar normala och lite bredare fötter.

Gore-TEX membran - helt vattentät.

VATTENTÄT



SAUCONY ECHELON 9 WIDE

Pris 1750:-

Vikt: 269 g dam, 292 g herr

Häl-tå dropp: 8 mm

Saucony Echelon 9 Wide är en neutral och rymlig sko vilket gör den till en perfekt problemlösare för dig med breda fötter. Lika så för löparen med individuella ortopediska inlägg. Skon har en rak läst som ger en bred plattform att stå på vilket kommer uppskattas av dig som önskar mer plats för dina fötter eller tår.

Bred modell med rak läst, utmärkt för bredare fötter.

RYMLIG



TOPO ATHLETIC PHANTOM 2

Pris 2000:-

Vikt: 241 g dam, 292 g herr

Häl-tå dropp: 5 mm

Topo Phantom 2 är byggd för långa pass, daglig träning och de lugna återhämtningspassen. Den är fint stötdämpad, har bra stabilitet och låg vikt. Den har även ett fint stöd i hälften som avlastar skönt. Med gott om utrymme över främre delen av foten finns det bra med plats för tår och framfot. En modell med rymlig tåbox och mer åtsmitande häl.

Rymlig framfot och bekvämt stöd för hälften.





TOPO ATHLETIC ULTRAFLY 4

Pris 2000:-

Vikt: 218 g dam, 272 g herr

Häl-tå dropp: 5 mm

De flesta bredare skor blir som regel breda hela vägen från hälen till tårna. I Topos skor däremot ligger bredden över framfoten för att ge tårna utrymme. Över mellanfoten, fotryggen och hälen smiter de åt mer. En smart lösning för dig som söker mer utrymme för tårna men inte vill ha en alltför bred sko. I Ultrafly 4 har vi en lätt och behaglig sko, en allsidig löparsko som du lika gärna remmar på dig vid distanspassen som tempoträningen. **Bred framfot och tightare över mellanfoten samt hälen.**



UNDER ARMOUR HOVR SONIC 6

Pris 1300:-

Vikt: 238 g dam, 280 g herr

Häl-tå dropp: 8 mm

Omtyckt för sin stabilitet och nätta känsla. Hovr Sonic 6 rekommenderar vi till normala och något smalare fötter. Det är en av löpskorna som direkt inger mer stadga i sin passform och hur ovandelen sitter kring foten. Så självklart är det här också en lämplig modell för dig som gillar när skorna smiter åt lite tightare.

Stabil sko med lite tightare passform.



SAUCONY TRIUMPH 20

Pris 2000:-

Vikt: 243 g dam, 275 g herr

Häl-tå dropp: 10 mm

Svårslagen när det kommer till dämpning och komfort. I Triumph får du riktigt mycket stötdämpning för att ge gott om skydd till de långa löppassen. Har du ömhet i fötterna eller bara vill ha det mjukt när du springer är Saucony Triumph 20 ett perfekt val.

Helt underbar stötdämpning!



NEW BALANCE FRESH FOAM X 880v13

Pris 1800:-

Vikt: 238 g dam, 300 g herr

Häl-tå dropp: 10 mm

En bekväm modell med funktionell och härlig stötdämpning. New Balance Fresh Foam x 880v13 är en sko som vi ofta lyfter fram till kunder som vill ha en sko för vardaglig träning. Finns i både normal och bred läst så definitivt en löparsko som passar en rad olika former på fötter.

Finns i olika bredder.

> Skons uppbyggnad och egenskaper

- **Innersula** - Ligger placerad direkt i skon och bör helst vara löstagbar. I innersulan sitter vanligtvis ingen större funktion utan den syftar mest till att ge en behaglig känsla när du kliver i skon.
- **Hälkappa** - Har en viktig funktion då den omsluter hälbenet. Hälkappan ger också stabilitet i sidled, samt att den håller foten kvar i skon när du rullar framåt i steget. På promenadskor och löparskor förstärks vanligtvis hälkappan med någon form av plast för att ge ytterligare stabilitet.

- **Mellansula** - Är den del av skon där stötdämpningen sitter. Materialet i mellansulan varierar mellan olika märken men funktionen den ska ge är densamma, stötdämpning och stabilitet. När vi talar om hållbarhet och livslängd på en sko så är mellansulan en viktig del. Dämpning är färskvara och tappar effekt över tid, inte bara av användning.
- **Ovandelen** - Materialet i ovandelen varierar kraftigt. Skinn, syntet och meshtyg är bara några av de material som används i ovandelen. Valet

här kommer alltså påverka hur täta skorna är, och därigenom om de är luftiga, vattenavvisande, slitstarka mm

- **Yttersula / Slitsula** - Den del som ligger närmast underlaget. Består som regel av ett lite mer slitstarkt material, och blir därmed något som ökar vikten på skon ju grövre den är.
- **Häl-tå dropp** - Är ett mått på skillnaden i höjd mellan hälen och framfoten i skorna. Måttet mäts från yttersula till innersula. Står du barfota på ett platt golv är måttet 0.

LÖPNING PRONATION

Följande skor är anpassade för dig som pronerar, har låga valv eller är i behov av stöd och stabilitet när du springer eller går. Den här kategorin skor är oftast några gram tyngre, men det går att hitta guldgruv med lägre vikt. Skillnaden på modellerna, vad gäller placeringen och längden på pronationsstödet, är stor. En korrekt utprovning efter dina förutsättningar är därför oerhört viktig.



PRONERANDE STEG

Foten roterar inåt och belastningen hamnar längs insidan av foten.

Skons läst

Alla fötter är inte likadana, vissa behöver mer plats. Och något vi får många frågor om är bredare skor. Det är där skor med olika läster visar sin styrka. Hos oss hittar du en rad olika modeller, både promenad- och löparskor, med bred läst. Vissa har också mer höjd i skon för att ge plats både på bredd och höjd. Många av modellerna hittar du här i magasinet, andra på våra butiker och i vår webshop.



ADIDAS ADISTAR CS

Pris 1800:-

Vikt: 300 g dam, 320 g herr

Häl-tå dropp: 6 mm

Här har vi en löparsko för de långa, lugna passen. Med en rejält tilltagen mellansula och mycket stötdämpning får du fin avlastning även när du kommer upp i långa distanser. Den väl tilltagna dämpningen bidrar också till att sulan får ett skönt rull som avlastar framfoten.

Rekommenderas till lugna återhämtningspass.



ASICS GT-2000 11

Pris 1700:-

Vikt: 235 g dam, 275 g herr

Häl-tå dropp: 8 mm

Stabil men samtidigt flexibel. Våldämpad men också löpglad. GT-2000 och dess föregångare har varit sinnebilden och måttstocken av en allsidig löparsko. En allt-i-ett modell som klarar både långpass och fartintervaller. Mycket är detsamma på denna uppdatering men vi lyfter gärna på hatten att det stötdämpande materialet i mellansulan både blivit lättare och mjukare.

Allsidig modell som fått en fin uppdatering.



ASICS GT-4000 3

Pris 1800:-

Vikt: 261 g dam, 300 g herr

Häl-tå dropp: 10 mm

Att kalla GT-4000 för äldre syskon till GT-2000 är inte helt fel. Den är lite tyngre, lite stabilare och lite mer stötdämpad. Helt enkelt anpassad för löpare som behöver mer pronationsstöd och avlastning. Det är också ett bra val för dig som är lite tyngre då denna modell klarar av mer tryck.

Tydligt pronationsstöd och bra dämpning.



BROOKS ADRENALINE GTS 22

Pris 1700:-

Vikt: 249 g dam, 289 g herr

Häl-tå dropp: 12 mm

Att hitta rätt i balansen mellan mjukhet och stadga är inte helt enkelt. En mjukare sko blir alltid lite mindre stadig. Men Brooks Adrenaline GTS 22 försöker bevisa motsatsen, och gör det förvånansvärt bra. Stadig för dig som pronerar och behöver lite mer stabilitet men samtidigt mjuk, studsig och lätt. Den här gillar vi! Och vi är övertygade om att många kommer trivas fantastiskt bra i den.

Suveränt balanserad mellan stabilitet och dämpning.



HOKA ONE ONE ARAHI 6

Pris 1900:-

Vikt: 216 g dam, 269 g herr

Häl-tå dropp: 5 mm

Den låga vikten till trots så är Arahi 6 en sko som ger behaglig dämpning även under långa sträckor. Det är en modell som vi varmt rekommenderar till löpare med behov av ett pronationsstöd. Vill du samtidigt ha en sko med lite lägre vikt har du definitivt hittat rätt. I mellansulan hittar vi också en rullsula som ger fin avlastning för kroppen.

Lätt, väldämpad och stabil.



BROOKS ARIEL '20 DAM & BROOKS BEAST '20 HERR

Pris 1800:-

Vikt: 303 g dam, 331 g herr

Häl-tå dropp: 12 mm

Både Ariel och Beast är perfekta val för dig med låga, platta fotvalv. De här skorna är också lite bredare och ger gott om utrymme för fötterna. Den breda formen på skon tillsammans med ett kraftigt pronationsstöd gör att den här modellen har riktigt god stabilitet.

Utmärkt val för låga fotvalv. Bred läst.



BROOKS GLYCERIN GTS 20

Pris 2000:-

Vikt: 266 g dam, 298 g herr

Häl-tå dropp: 10 mm

Pronationsstöd på Brooks underbart stötdämpande modell Glycerin. Mycket bättre än så här är svårt att hitta. En sko som ger oss allt vi vill ha till våra dagliga träningspass: komfort, dämpning och stabilitet. För normalt breda fötter och behov av pronationsstöd.

En riktig höjdare på alla plan!



HOKA ONE ONE GAVIOTA 4 WIDE

Pris 2000:-

Vikt: 265 g dam, 320 g herr

Häl-tå dropp: 5 mm

Maximalt med stötdämpning och stabilitet och ett utmärkt val för dig som gillar att springa långt och länge. Eller för den delen om du går mycket i ditt arbete på dagarna. Gaviota 4 ger verkligen en total avlastning för stora delar av kroppen. Så för dig med smärtor i framfoten, hälar eller ryggen bör den finnas med på som ett alternativ.

Mycket dämpning och härlig rullsula.



NEW BALANCE FRESH FOAM X 860v13

Pris 1800:-

Vikt: 243 g dam, 309 g herr

Häl-tå dropp: 10 mm

Med pronationsstödet lämpar sig 860v13 för dig med något lägre fotvalv eller dig som är i behov av att stabilisera ditt pronerande löpsteg. Asfalt, grus, elljusspår eller löpband? Den här skon klarar samtliga underlag och fungerar fint till både långa pass och kortare intervaller med mer fart i.

God stabilitet och härlig stötdämpning.



SAUCONY GUIDE 16

Pris 1700:-

Vikt: 221 g dam, 249 g herr

Häl-tå dropp: 8 mm

Komfort och stabilitet i en perfekt symbios. Den har låg vikt men klarar utan besvär långa pass. Den är härligt dämpad men fungerar kanon i högt tempo. Kameleont eller allsidig? Oavsett ordval så är Guide 16 en höjdare om vi pratar allt-i-ett skor. Den kan varmt rekommenderas till alla som vill ha en allsidig modell.

Låg vikt och bra stabilitet.



MIZUNO WAVE INSPIRE 19

Pris 1900:-

Vikt: 245 g dam, 305 g herr

Häl-tå dropp: 12 mm

Uppdaterad med två millimeter tjockare mellansula. Det kan tyckas lite men gör mycket. Vi upplever att den känns något bekvämare och mer komfortabel än sin föregångare. I Inspire 19 har vi en sko som tål daglig träning och många mil. En modell som passar lika bra för dig som precis börjat springa som för dig som tränar inför maratonloppet.

Lysande uppdatering. Inspire 19 kommer att bli omtyckt.



NEW BALANCE FRESH FOAM X VONGO v5

Pris 2000:-

Vikt: 280 g dam, 230 g herr

Häl-tå dropp: 8 mm

Mjuk och följsam ovandel som är bekvämt stretchig men ändå stabil. Vongo v5 bjuder på stabilitet och pronationsstöd men samtidigt med oerhört härlig löpkänsla. En sko för dig som trivs med mjukare stötdämpning men samtidigt behöver stabilitet. Lästen är normal-bred och passar bäst för dig med normala och något smalare fötter.

Löpglad känsla med stretchiga och följsamma material.



SAUCONY TEMPUS

Pris 2100:-

Vikt: 224 g dam, 252 g herr

Häl-tå dropp: 8 mm

En av fjolårets populäraste modeller. Och en modell som klart sticker ut. Med materialet PWRRUN PB i mellansulan har Saucony lyckats få till en oerhört lätt sko men med spänstig/studsig känsla och energigivande stötdämpning. I Tempus trivs vi kanon både när vi kör fartpass och i lite lugnare tempo.

Ger en spänstig respons i dämpningen.

Varför rullsula?

Trenden som vi hoppas är här för att stanna.

Rullsulan har gått från att vara en favorit i undersökningsrummen bland ortopedteknikerna, till att bli en trend bland de flesta löparskoföretagen. Man kan säga att den tekniska nörden har blivit erkänd i finrummen. Inom ortopedtekniken har skor med rullsula varit en favorit under flera decennier. Dess förmåga att lindra och läka är inget nytt och vi i branschen ser bara fördelar med den nya trenden bland de mer kända skotillverkarna. Rullsulan rekommenderas ofta till dem som vill minska risken för att utveckla trycksår på fotens undre del. Men den rekommenderas också till personer som har problem med hälsenan, hälsporre, ryggsproblem eller ledartros.

När du bär den här typen av sko minskar trycket längs foten när den rör sig från hälen och vidare ut till tårna genom sin mjuka gungande rörelse. Lederna där dina tår fäster på foten kommer inte att behöva böjas lika mycket och på så sätt avlastas eventuella smärtor. Biomekaniken förändras i din fot och fotled och därmed också din gång när du rör dig. 1991 gjordes en studie av Schaff och Cavanagh där man fann att rockers-skor som de också kallas, minskade trycket med trettio procent.

Rullsulan kan utformas för att avlasta trycket på olika områden av foten och styrs av graden och placeringen av krökningen. Den är skonsam och tillåter avlastning av både bakfoten och framfoten. Hur förstyvningen av skon går till varierar. Ett exempel är att helt enkelt göra mellansulan tjockare under främre delen av skon, på det viset blir skon mer stötdämpande och samtidigt styvare. Två flugor i en smäll. Med de senaste årens stora framsteg gällande lätta stötdämpande material har den här lösningen blivit allt vanligare.

Ett annat alternativ är att använda ett styvare material i främre delen av mellansulan.

På så vis styvas skon upp och kan inte böjas lika lätt i främre delen.

Det är inte ovanligt att få lite ömhet i fötter, vrist, ben, höfter och rygg när du börjar använda skor med rullsula. Det beror på att den engagerar muskler i kroppen som du inte är van att använda. Den milda sträckningen av hälsenan kan också ge lite ömhet i vaden till en början. Nittio procent av populationen har tigha hälsenor och många personer får ofta råd av läkare att sträcka ut akillessen, rullsulan hjälper till att göra det regelbundet.

Du kan också uppleva lite instabilitet när du bär vissa varianter av skor med den här typen av form på sulorna. När du står stilla kan det kännas som du ska falla bakåt eller framåt. Det här beror på att du instinktivt försöker balansera dig själv. Tanken är att skorna ska placera kroppsvikten vid mitten av skon.

Som med allt annat nytt vänjer sig kropp och muskler ganska snabbt när du börjar använda skorna. Känslan av obalans försvinner i takt med att skorna hjälper dig att bygga upp styrka i musklerna i foten, fotlederna och vaderna som du tidigare inte aktiverat på samma sätt.

Kanske är du en av dem som redan testat skor med rullsula, kanske har du aldrig ens hört talas om begreppet. I vårt sortiment hittar du ett stort utbud av skor med den här lösningen. Från överdimensionerade modeller med tjocka mellansulor och mycket dämpning, till nätta varianter med styvare material. Våga testa skor med rullsula och upplev de positiva effekter den här egenskapen kan föra med sig. Med vår långa erfarenhet av att arbeta med rullsulor ser vi till att guida dig rätt.



FLYTTBAR RULLSULA

Har du svårt att överge dina favoritskor är det här den lösning du bör titta på. Helt enkelt ett smidigt sätt att kunna använda fler skor från garderoben. Kolfiberförstärkt skoinlägg som kan flyttas mellan dina olika skor.
Gå & Löp Medical Rullsula 1200:-

Aktiv & Smärtfri



Behandla hälsporren

Skoinlägg byggt för hälsporre och plantar fasciit. Mjukt under hälen, stödjer hälften och jämnar ut belastningen över hela foten. Kan enkelt flyttas mellan olika skor.

Gå & Löp Medical Hälsporreinlägg 700:-



Smidiga fotledsstöd

Fotledsstöd vid instabilitet och efter stukningar. **Mediroyal SRX Ståbilt Fotledsskydd (500:-)** och **Bauerfeind MalleoTrain S Open Heel (700:-)**.



Massage för fötterna

Ge dig själv underbar massage för fötterna och benen. **Blackroll Ball 08 - 140:-** **Sissel Spiky Ball 8 cm- 90:-**

knä



Problem med knäskålen?

Knästöd för dig med instabil knäskål och att knäskålen hoppar ur sitt läge (luxerar). **Mediroyal NRX Patella Luxation - 600:-**



Hälseneinflammation

Speciellt utformad ortos för smärta i hälsenan. En av våra absoluta favoriter som ibland känns som en mirakelkur. Den fungerar även väldigt bra vid Haglunds syndrom. Tunn och smidig och går utan problem ned i de flesta skor.

Bauerfeind AchilloTrain Pro - 1300kr



Räta ut din hallux valgus

Smidigt litet hjälpmedel som både stabiliserar stortån, ger en bra distans som minskar vinkeln in mot de övriga tårna och skyddar ledens utsida.

Hallux Valgus Skydd - GelSmart Bunion Toe Spreader 180:-



Vad ska vi avlasta för dig?

Helt formgjuten fotbädd som anpassas och byggs helt efter dina förutsättningar. Avlastning för stora delar av kroppen. **Ortolab fotbädd**



Mot schlatter och hopparknä

Smidiga små ortoser som ger en riktad avlastning för knäskålssenan. Effektiva vid behandling av hopparknä, schlatter och främre knäsmärta. **Mediroyal SRX Universellt Schlatterband - 280:-** **Bauerfeind GenuPoint - 400:-**



Mjukaste strumpan

Mjuk strumpa med lös bred resår och utan tåsöm. Perfekt anpassad för de mest känsliga fötterna. **Bola Softsock Merinoull - 130kr** **Bola Softsock Antihalk - 150kr**

Bästa skydden vid knäartros

Vi skryter gärna om **Bauerfeind GenuTrain A3**. Och det har sina skäl. I vår, och många nöjda kunders mening, ett av de mest effektiva knäskydden för artros i knäleden. Ett lite enklare alternativ, men ändå så bra, är **Mediroyal CRX Basics Arthro**. Avlastar knäleden, minskar svullnad och ger effektiv smärtlindring. **Genutraining A3 - 1800kr** **Basic Arto - 800kr**



DITT STÖD I LIVET.



Ortolab är störst i Norden
på individuella ortopediska fotbäddar.
Vår strävan har alltid varit att förena funktion
med komfort, såväl i vardagen som på fritiden.
Ortolabs fotbäddar förebygger skador och förkortar
rehabtiden om du redan är skadad.
Du får helt enkelt de bästa
förutsättningarna när du motionerar,
går mycket på jobbet och vill njuta
av ett aktivt liv.



**Vi använder oss av avancerad 3D-teknologi,
unika material och kvalificerat hantverk.**

Fötterna undersöks och skannas på Gå&Löpkliniken
med en 3-D scanner. Tar bara några minuter.
Därefter skickas "fötterna" via nätet upp till vår produktion
i Norrland. Fotbäddarna specialtillverkas efter kundens
fötter av Ortolabs ortopedtekniker. Efter någon vecka är
fotbäddarna klara för leverans hos Gå&Löpkliniken.



Aktiv & Smärtfri

Smärtlindring utan biverkningar

Trådlös TENS-apparat som kan bäras diskret under dina kläder. Smärtlindring för axlar, armar, rygg och ben.

Paingone Easy - 550:-



Svag ländrygg?

Stabiliserande ortos för ländryggen och övergången mot korsryggen. Hjälper till att avlasta ländryggen och kan formas för att stödja effektivt vid dålig hållning.

Bauerfeind LordoLoc - 1400kr



Massage för ryggmusklerna

Ge dig själv suverän massage längs med ryggraden, i nacken och över skuldrorna.

Blackroll Twin Foam Roller - 530:-

rygg

Skor för ryggsmärtor

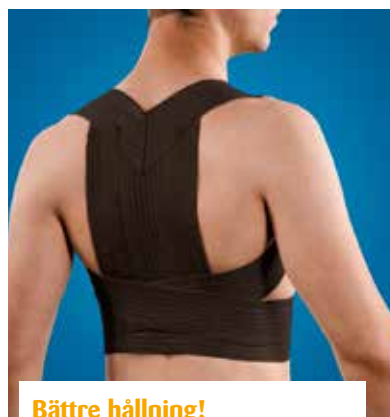
Rätt anpassad sko kan göra en avsevärd skillnad för hur trötthet och värk i ryggen ter sig. Rätt dämpning och stabilitet minskar slitaget uppåt i kroppen och kan förbättra uthålligheten samt tröttheten i din rygg.



Träning för hela kroppen

Få träningsredskap ger så många möjligheter att träna olika muskelgrupper och olika delar av kroppen som ett träningsband. Varför inte förbättra hållningen?

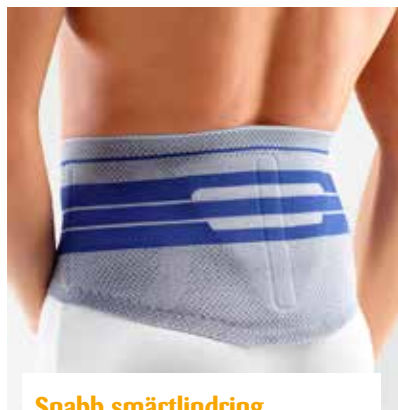
Refit Basic Exertube - 200:-



Bättre hållning!

Slipp smärtan och värken i bröstryggen samt axlarna. Hållningsbandage som korregerar och gör dig mer medveten om din hållning.

Mediroyal Posture - 600kr



Snabb smärtlindring

Oerhört bekvämt och effektivt ryggstöd. LumboTrain aktiverar musklerna i ländryggen och ger bättre stabilitet och hållning. En klar favorit.

Bauerfeind LumboTrain - 1900:-



Artros i tummen

Fantastiskt skydd vid skidåkartumme eller artros i tummen.

Bauerfeind RhizoLoc - 850:-



Tennisarmbåge?

Enkla och effektiva skydd vid tennis- eller golfarmbåge.

Bauerfeind Sports Elbow Strap - 550:-

Rehband UD Tennis Elbow Strap - 250:-

arm

Stabilitet för handleden

Kort och smidig handledsortos som används vid instabilitet i handleden eller vid karpaltunnelsyndrom.

Mediroyal Origo Kort - 450:-





SRX852 · SRX® Multisport Knä

Tillverkat av en kombination av 5 mm SRX®-material runt knäleden och 3 mm SRX®-material i knävecket. Anatomisk design för ett bra stöd och mycket bra passform. Sidopanelerna gör skyddet mer följsamt vid aktivitet, speciellt multisport och cross-fit. Neptune™-material är laminerat på insidan för hög komfort och snabb torktid.

Används vid lokala inflammationer, överansträngning, svullnad, lättare instabilitet eller vid tillfällig knäsmärta.



SRX870 · SRX® Vadsydd

Vadsydd av 1,5 mm SRX®-material med Neptune™ på insidan, med hög elasticitet och kontrollerad kompression för ett bra stöd över vadmuskeln. Anatomisk design för flexibilitet när vadmuskeln ökar i volym under aktivitet. Tre stopp-sömmar nedtill för längdjustering.

Används vid smärta eller muskelbristningar i vaden, lokala inflammationer, benhinne- och hälseneproblem.

SRX841 · SRX® Ryggskydd Stabil

Ryggskydd tillverkat av ett ventilerande elastiskt material med låg profil för att kunna användas både utanpå och under kläder. Stöd för ländryggen med plastskenor i slutna kanaler. Anti-glidmaterial baktill på insidan för bättre fixering av skyddet. Ett justerbart dragband, fäst på baktill, fästs mot framsidan för individuellt stöd och kompression.

Används vid tillfällig smärta i ländryggen, överansträngning eller för att ge stöd över ländryggen vid aktivitet.



mediroyal

Mediroyal Nordic AB · Box 7052. Staffans väg 6B · SE-192 07 Sollentuna · info@mediroyal.se · www.mediroyal.se

SVERIGES BÄSTA SORTIMENT AV SKOR, SKYDD OCH ORTOSER

Boka tid för utprovning av ortopediska fotbäddar och formgjutna fotinlägg, handla online, läs om vanliga skador eller få tips och råd för din rehabilitering.

Scanna QR-koden så kommer du direkt till hemsidan och vår webshop



gaochlopkliniken.se

- ✓ Snabba leveranser
- ✓ Öppet dygnet runt
- ✓ Trygg betalning med Klarna

**GÅ & LÖP
KLINIKEN**

WELL-FITTING FOOTWEAR FOR COMFORTABLE HIKING



HANWAG BANKS LOW BUNION

With our BUNION category footwear and our special lasts developed for wearers with a hallux valgus, HANWAG is taking a further step towards providing the perfect fit – for all types of feet. The wide range of BUNION models in the different footwear categories offer people with hallux valgus well-fitting footwear for hiking free from discomfort. Whether for mountaineering, trekking and hiking or everyday use.

More about our solution and our shoes: STORIES.HANWAG.COM



ARBETET SLITER

Hårda golv och fel utrustning är en stor orsak till belastningsskador på arbetet.

Att arbeta som lagerarbetare, frisör, sjuksköterska och hundratals andra yrken innebär långa arbetspass stående och gående på hårda golv. Dessutom har de flesta arbetsskor en generisk insida i kombination med en mindre bra kvalitet vilket gör att cirka femtio procent av alla överbelastningsskador från arbetslivet kommer från utrustningen.

Människans kropp ska hålla ett helt liv. Lägg där till att vi lever allt längre som lägger ytterligare press på våra muskler och mjukdelar. Vi har sexhundra-femtio muskler och trehundra leder som används dagligen. Med åren är det inte ovanligt att många börjar känna att kroppen upplevs som sliten och överbelastad. Fötterna består av sextiosex leder, tvåhundra-femtio ligament och trettioåtta muskler, alla sammankopplade med kroppens underben.

Vi mår bra och är smärtfria när allt fungerar

"Symtom på belastningsskador varierar från lätt obehag till kraftig smärta. Svullnad, ömhet och stelhet är vanliga tecken."

som det ska tillsammans, men allt för ofta blir delarna utslitna eller försvagade. Då kommer den besvärliga smärtan. Många gånger uppkommer belastningsbesvär på arbetet om man lyfter tungt, har ensidiga rörelser som upprepas eller om du har obehag, ansträngande eller påfrestande arbetsrörelser. Även ett stillasittande arbete kan ge överbelastningsskador på ryggen. Men den absolut största faran är hårda golv.

Vad leder till sjukskrivning? Symtom på belastningsskador varierar från lätt obehag till kraftig smärta. Svullnad, ömhet och stelhet är vanliga tecken och en del upplever även stickningar och domningar. Men vilka faktorer ligger bakom när en person på en arbetsplats får smärta och värk som leder till en sjukskrivning? På våra kliniker ser vi att fotens form är en nyckel. Pronation är kroppens inbyggda stötdämpning. När vi går eller springer

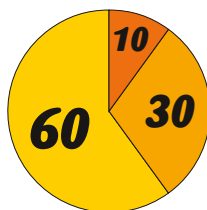
SE UPP FÖR HÅRDA GOLV!

Är du en av alla som rör dig på betonggolv eller andra hårda underlag på dagarna. Då har du dessvärre större risk att drabbas av överbelastningsskador. Betonggolv som vi hittar på en rad arbetsplatser absorberar inte trycket lika bra som mjukare underlag vilket gör att varje steg du tar under dagen skapar en högre belastning, inte bara på fötterna utan hela vägen upp genom ryggraden.



vinklas foten naturligt inåt för att dämpa stöten där foten träffar marken. När fötterna vinklas inåt för mycket kallas det för överpronation och det hindrar kroppen från att fördela kraften från stöten när foten träffar marken. Det innebär en snedställning i kroppen som man bör undvika för att slippa problem i fot, knä och höft. Sextio procent av befolkningen har den här fottypen. Däremot, när foten inte rullar inåt tillräckligt mycket, eller till och med rullar utåt istället, kallas det supination. Tio procent av populationen har en supination som också bör åtgärdas och avlastas med maximal stötdämpning för att avlasta kroppen från fotens dysfunktion att ta upp stötar och på så sätt minska risken för onödiga problem.

Att ha ett neutralt steg innebär att foten varken pronerar eller supinerar när man sätter ner den. Då är hälsenan rakare i vinkel mot golvet och trycket är jämnt över hela fotsulan. Cirka trettio procent av populationen har ett



Stegisättningen varierar kraftigt från en person till en annan. Cirka tio procent supinerar, en neutral isättning finns hos omkring trettio procent, och den stora massan av befolkningen överpronerar. Man räknar med att sextio procent har den rörelsen.

neutralt steg och är i minimal risk att drabbas av fotskador. Grattis till er!

Vi på Gå & Löpkliniken möter dagligen personer som drabbats av smärta på grund av fel belastning på arbetsplatsen. På klinikerna hjälper vi kroppens muskler och leder att arbeta i harmoni tillsammans beroende på vilken fot man ärvt. Produkterna vi producerar korregerar snedställningar i fot, knä, höft och rygg från ett biomekaniskt perspektiv.

Med en samlad erfarenhet på över trehundra-femtio år har de som arbetar på våra kliniker utvecklat och individanpassat ortopediska inlägg och skor som samarbetar med våra kunder och patienters kroppar.

Kontakta någon av våra kliniker så hjälper vi er arbetsplats att minska dessa skador.

DINA FOTPROBLEM KAN GÅ I ARV

Fot och knäsmärtor är vanligt hos barn, är det något att oroa sig för?

Ortopediska inlägg kopplas oftast ihop med vuxna som har fått någon form av smärta eller problem som behöver behandlas. Men även barn kan få hjälp om man som förälder tror sig se tendenser till att barnet har ont och kanske därför inte vill vara aktiv.

Det är viktigt att fånga upp om barn och ungdomars fötter förändras under uppväxten. Alla barn föds med platta fötter, det är en stor fördel eftersom det blir lättare att hålla kroppen balanserad när de lär sig att gå. Men vid fyra till fem års ålder blir fotens ben och muskler starkare och fotvalvet utvecklas fram till åtta/nio års ålder. Från att barnet är omkring åtta år kan fötterna växa en centimeter per år. Men vid runt fjorton år är variationerna ganska stora. Hos vissa barn förblir fötterna platta och de utvecklar inte fotvalvet till fullo, för dem kan stärkande fotgymnastik och ett ortopediskt inlägg vara till hjälp, inte minst i förebyggande syfte.

Du växer ungefär tills du är mellan sjutton och nitton år och vår filosofi är att det är viktigt att hitta eventuella fotproblem tidigt i livet. På våra kliniker hjälper vi barn från ungefär åtta års ålder. Ofta aktiva barn som får ont när de till exempel spelar fotboll, men även barn som inte vill röra sig på grund av att ett knä gör ont eller liknande.

De här problemen är viktiga att fånga upp och inte ignoreras av föräldrarna. Aktivitet eller fysisk stress kan inflamma



DITT ARV

Ärftligheten från din mor och far spelar stor roll för vilka egenskaper och förutsättningar dina fötter får. Med det kommer också vilka ökade risker för belastningsskador som föreligger.

OFARLIG MEN ONÖDIG SMÄRTA

Att tvingas till vila och hålla sig borta från sin idrott kan ibland vara nödvändigt. Det behöver dock inte alltid vara så, ofta kan dessa smärtor avlastas hos barn. Smidiga knäortoser och inlägg vid Schlatter. Hälkilar, individuella inlägg samt skor inomhus. Det finns många alternativ som kan hjälpa barnen att återgå snabbare till idrottandet, och utföra aktiviteterna med mindre besvär eller rentav smärtfria. För även om smärtorna från exempelvis Schlatter och Severs är ofarliga då de med tiden växer bort finns det inget som säger att man inte kan försöka behandla dem.

och irritera barns hälar eller knän och orsaka obehag. Det är också sådant som förvärras vid aktivitet och sport. Det kan då handla om Severs syndrom eller Schlatters sjukdom som orsakar smärta.

Det är av vikt att få in barn på en hälsosam bana, de behöver kunna leka och vara aktiva utan smärtsamma fötter. Det i sin tur kan leda till stillasittande barn och ungdomar av den enkla anledningen att det för ont. Fötter som förblir odiagnostiserade och inte åtgärdas kan resultera i kronisk smärta och rörlighetsproblem även senare i livet.

Medan en vuxen kan överväga rekonstruktiv kirurgi som ett alternativ, vill man i allmänhet undvika det på barn så långt det är möjligt på grund av det att de fortfarande växer. Under tonåren ändrar sig barns mjuka ligament och bens struktur, det växer för att orka stötta en växande kroppsmassa. Därför kan ett ortopediskt inlägg eller en sko med bra stötdämpning redan i den här åldern förebygga framtida skador eller problem.

Ett av de vanligaste problemen som vi behandlar barn för på våra kliniker är plattfot. Våldigt låga fotvalv kan ibland leda till en rad olika problem som till exempel fotbågsmärta, hälsmärta, överpronation och snedställning. Med tiden kan ditt barn även utveckla sämre gångstil och kronisk smärta i hela kroppen, inklusive nedre delen av ryggen. För att undvika det använder vi ortopediska inlägg i kombination med skor som har en bra och stabil mellansula

BARNFOTEN

Foten växer, precis som kroppen i övrigt, extremt mycket under det första levnadsåret. Vid ett års ålder är foten nära halva den längd man kommer att ha som vuxen. Vid cirka tretton års ålder är fotens struktur, höjden på fotvalven etcetera färdigformad, även om foten fortfarande kan bli något större.



med god stötdämpning. Rätt inlägg ger inte bara extra stöd för fotvalvet utan det kan justera hela biomekaniken i foten, anklarna, knäna och i ryggen. Utöver platta fötter kan anpassade inlägg övervägas för att behandla andra vanliga fotproblem, inklusive:

- Höga valv (pes cavus)
- Severs sjukdom/hälsmärta
- Benlängdsavvikelse
- Överdriven fotpronation, som kan kopplas till Osgood-Schlatters sjukdom och andra smärtsamma komplikationer
- Frekventa fot- och ankelskador

Inte alla de här tillstånden kommer nödvändigtvis att kräva ortopediska inlägg, eller ens behandling. Ibland växer barn ur dem naturligt. Det är dock klokt att låta ditt barn undersökas av en ortopedtekniker om du märker att det kämpar med smärta, går konstigt eller verkar ha andra fot- eller fotledsproblem. Om de biomekaniska problemen finns kvar efter en viss ålder, eller om det finns potentiellt allvarliga orsaker, bör de åtgärdas så snart som möjligt.

Behöver barn ortopediska inlägg? Det är viktigt att uppmärksamma hur ditt barns fot formas och utvecklas under deras uppväxt. Har barnet höga fotvalv, plattfot eller andra åkommor? Fothälsa hos ungdomar ignoreras ofta och kan leda till allvarliga problem, inte bara i fötterna utan även i benen och ryggen. Ortopediska inlägg kan hjälpa till att åtgärda eventuella

besvär men även förebygga skador och smärta som kan uppstå i framtiden.

Lyssna på om ditt barn klagar på smärtor i fötter, vrist, knä, ben eller rygg. Var också uppmärksam om de upplever eller klagar på smärta när de går eller springer.

Tyvärr är fotproblem ofta ärftligt. Har du som förälder problem med höga eller låga fotvalv kan det ärvas av dina barn. Precis som övriga kroppen så bestäms dina fötters form av hur din mor och fars fötter ser ut. Låt oss på Gå & Löpkliniken kolla upp barnen om du själv upplever problem.

Det finns olika åldrar som du ska vara extra uppmärksam kring. Hos oss är det vanligaste åldersspannet för att använda ortopediska inlägg på barn/ungdomar mellan åtta och fjorton år. De allra flesta av dessa klarar sig gott med färdiga skoinlägg (prefabricerade varianter) som vi kan forma till direkt på plats på klinikerna. Men i vissa fall anser vi att det är på sin plats med ett specialtilverkat alternativ för just ditt barns behov. Dessa modeller tar cirka två veckor att plocka fram.

Efter att ortopedteknikern gjort sin bedömning och förklarat det mest lämpliga alternativet diskuterar vi igenom hur vi bäst går vidare. Vi rekommenderar också att ditt barn återvänder till oss efter att ha burit inlägget en månad för en uppföljning.

Två vanliga besvär under uppväxten

Två besvär som ofta drabbar barn i åldrarna åtta till femton år är Severs skada och Schlatter. Grunden till dessa belastningsrelaterade smärtor är snarlika, det handlar om tillväxtzoner på kroppen som överbelastas.

SEVERS SKADA

Ger en smärta på baksidan av hälbenet, strax under hälsnans fäste. Det smärta oftast på sidorna av hälbenet och skadan leder till värk under eller efter aktivitet. Vill det sig illa blir smärtan så intensiv att barnen inte klarar av att springa alls, och ibland inte kan gå barfota inomhus.

SCHLATTER

Ger en lokal smärta just nedanför knäskålen. Besvären kommer oftast i samband med idrott med mycket hopp eller löpning. Ibland kan man även se en svullnad i samma område.



BESÖK OSS

 STOCKHOLM HORNSTULL
Hornsgatan 143 C
117 28 Stockholm
08-669 22 12
stockholm@gaochlopkliniken.se

 STOCKHOLM ODENGATAN
Odengatan 47
113 51 Stockholm
08-669 22 12
stockholm@gaochlopkliniken.se

 STOCKHOLM SICKLA
Smedjegatan 6
131 34 Stockholm
08-669 22 12
stockholm@gaochlopkliniken.se

 STOCKHOLM STORGATAN
Storgatan 14
114 55 Stockholm
08-669 22 12
stockholm@gaochlopkliniken.se

 UMEÅ
Magasinsgatan 17
903 27 Umeå
090-14 34 00
umea@gaochlopkliniken.se

 UPPSALA
Bangårdsgatan 5B
753 20 Uppsala
018-15 14 13
uppsala@gaochlopkliniken.se

 ÖRNSKÖLDSEVIK
Storgatan 11 B
891 33 Östersund
ovik@gaochlopkliniken.se

 ÖSTERSUND
Storgatan 19
831 30 Östersund
063-57 00 16
ostersund@gaochlopkliniken.se

 WEBSHOP
gaochlopkliniken.se
info@gaochlopkliniken.se

FÖLJ OSS

 facebook.com/gaochlopkliniken
facebook.com/gaochlopklinikensthlm
facebook.com/gaochlopklinikenumea
facebook.com/gaochlopklinikenuppsala
facebook.com/gaochlopklinikenornskoldsvik
facebook.com/gaochlopklinikenostersund

 gaochlopkliniken.se
gaochlopklinikensthlm
gaochlopklinikenumea
gaochlopklinikenuppsala
gaochlopklinikenornskoldsvik
gaochlopklinikenostersund

OM OSS

Vi behandlar alla olika eftersom vårt koncept
bygger på att hitta rätt produkt till rätt kund



GÅ & LÖP
KLINIKEN