

GÅ & LÖP

Magasin 2020 | gaochlopkliniken.se

Ja vi jobbar faktiskt med hela kroppen.
Inte bara skor och fötter.

41
SKOR I STOR
GUIDE

Artros i fotledet, Gubbvad, Schlätter, Korsbandsskada, Tendinopati, Förhördnader och liktornar, Muskulär svaghet i ländryggen, Förskjutning av knäskålen, Hammartår eumatoid artros, Achillestendinit, Haft långvariga besvär med smärtor i hälsenan och ländrygg som förvärras vid belastning, Lumbago, edsiunket framre fotleden, Apofysit, Artros i fötterna, Skavsår och blåsor, Hallux valgus, Hälsporre, Trötthet i ländrygg, Hammartår, Instabilitet i fotleden, Golfarmbåge, Domus, Stralande smärta ut i benen, Plattfot, Främre knäsmärta, Haglunds syndrom, Smärta i brösttryggen, Ont i hälen på morgonen, Främre knäsmärta, Periostr, Snedställd stortå, Hälsmärta, Skidåka, Instabila fotleder, Kroniskt kompartments, Löparknä, Värk och trötthet i brösttryggen, Tumartros, Hälseneinflammation, örlitningssskador, Knäledsartros, Muskulär svaghet i ryggen, Slamsäcksinflammation, Kraftigt varuvinklät, Småsäcksinflammation, Ländrygg, Nedsiunket framre fotvalv, Svullnad kring fotlederna, Felställningar, Valgusställd i knä, Förslitningssskador i ryggen och höften, Armågsartros, Stressfraktur

ALLA HAR EN
HISTORIA
VAD ÄR DIN?
VI HJÄLPER DIG
BLI SMÄRTFRI
OCH FÖREBYGGA
FRAMTIDA BESVÄR

Hjälpmedel
ARM, RYGG, KNÄ, FOT
Sned stortå?
ALLT OM HALLUX VALGUS
Vårda dina skor
SÅ FÖRLÄNGER DU LIVSLÄNGDEN
Härligt med barfota
SOMMARENS SKÖNASTE SANDALER

Kunskap och åter kunskap

Varje år reser vi på Gå & Löpkliniken världen runt för att besöka mässor och ta del av varumärkens nyheter inför säsongen. Vi är lika nyfikna och förväntansfulla som barn på julafton. Vad är deras fokus i år? Vad är deras intresse för att utveckla branschen ytterligare? Vi besöker också seminarier och läser på vad den senaste forskningen har visat inom till exempel överbelastningsskador i olika delar i världen. Behandlar man patienter på olika sätt i olika länder och får alla liknande resultat?

På de här resorna analyserar vi också trender. Vi gillar trender om de är bra för kroppen. Exempelvis mer välbyggda sneakers som återigen blivit populära. De ger mer stötdämpning och stabilitet och bidrar till en god avlastning för kroppen i människors vardag. Till skillnad från de canvas- och tygskor som dominerade modet för bara några år sedan. Eller när snowjogs och träskor härjade på 80-talet. När en sådan förändring sker mår vi bra, vi till och med älskar det.

Inför vårsäsongen har vi testat de senaste materialen, ny mätutrustning, nya behandlingsmetoder och de senaste produkterna. Vissa har vi faktiskt ratat, men en del av dem har vi bett våra leverantörer att utvärdera mer för att återkomma igen till nästa säsong. Vi har enats om ett sortiment som skall ge Er bättre förutsättningar för att utföra de aktiviteter som ni vill göra och känner för.

Sist men inte minst. När våra ortopedtekniker träffades vid ett av Gå & Löpkliniken senaste seminarium uppmärksammades att vi tillsammans hade mer än trehundra års erfarenhet (närmare bestämt trehundra). De åren av erfarenhet är utspridda på tretton deltagare. Vi känner oss stolta men samtidigt ödmjuka inför att vi måste lära oss ännu mer för att kunna behandla våra kunder och patienter på rätt och bästa sätt. Tack vare er utmanar vi oss till att ständigt hitta nya vägar!

Vi är väl medvetna om att vi verkar i en bransch där många säger och utger sig för att vara experter. Men vilka mäter denna kunskap, enligt oss är det våra kunder och patienters nöjdhet.

Välkomna in på våra kliniker och vår webshop på gaochlopkliniken.se för att se alla varor vi valt ut för att behandla dig på bästa sätt.

// Personalen Gå & Löpkliniken



Omslaget

Symboliserar att vi arbetar och tillverkar hjälpmedel för stora delar av kroppen. En vanlig missuppfattning är att vi bara säljer skor och inlägg. Att det föreställer ett ansikte har med vårt koncept att göra. Vi behandlar alla olika. Vi försöker se varje kund som unik och alltid lyssna in just dennes historia.

Innehåll





I DON'T HAVE TIME
FOR PAIN

NOW

THE NEW GenuTrain®



THREE-IN-ONE ACTION FOR IMPROVED MOVEMENT

- ACTIVATES THE MUSCLES
- RELIEVES SYMPTOMS
- PROMOTES THE BODY'S OWN HEALING PROCESSES

Utprovning & undersökning

GODA RÅD ÄR GRATIS

Vårt koncept bygger på att hitta rätt produkt till rätt kund. Vi behandlar alla olika av den anledningen att alla har olika förutsättningar och mål, allas kroppar och fötter är individuella, och belastas därefter. Bara genom att se varje individ som just en unik individ kan optimala förutsättningar uppnås. Så här undersöker vi dig. Och det kostar dig inget extra.



1. SPEGELLÅDA

Hur ser dina fötter ut?

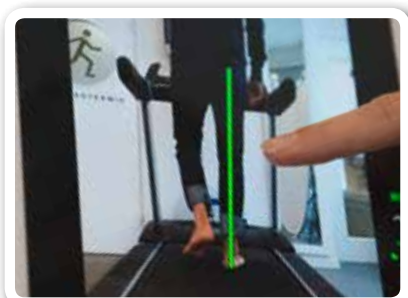
Först undersöker vi dina fötter statiskt med din egen kroppsvikt som belastning. Detta gör vi med hjälp av en spegellåda. Här tittar vi på dina fotvalv, fotens form och eventuella avvikelser. Detta ger oss information om dina förutsättningar, och vilka skor som kommer att fungera optimalt för dig.



2. SCANNING

Hur belastas dina fötter?

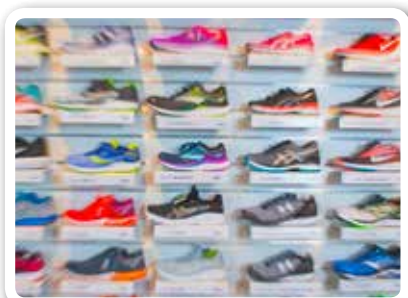
Vi använder oss av olika hjälpmedel, tillsammans med kunskap. Vid steg två undersöker vi dina fötter med en digital belastningsplatta. Den mäter ut din tryckbelastning och ger oss en fingervisning om vilka delar av din kropp som är mest utsatta.



3. LÖPBAND

Vad har du för stegsättning?

Nästa steg är att låta dig gå eller springa i en neutral testsko, för att se hur dina fötter reagerar på belastning. Ditt steg analyseras på ett löpband, där fötterna filmas av videokameror från olika håll.



4. TESTDAGS

Vilken sko passar dig bäst?

Efter detta test plockar vi fram några olika skomodeller i varierande prislägen som passar just dina fötter. Allt detta utan att det kostar dig något extra. Resultatet blir att dina motionsaktiviteter blir mer njutbara och du kan maximera din träning.



5. HJÄLPMEDEL

Är rätt skor inte tillräckligt?

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. Detta kan såväl förebyggas som avhjälpas med individuellt anpassade fotbäddar och inlägg.

Mycket mer än fötter och skor

Måhända är vi experter när det kommer till fötter och skor. Men vi har kunskap och produkter för så mycket mer än det. Ortoser för artros i knät eller tummen. Skydd vid tennisarmbåge, ländryggsmärta och instabila axelleder. Hjälpmedel för att hålla dig aktiv året runt, oavsett väder och underlag. Vi kan våra produkter, hur de fungerar och hur de används på bästa sätt. Vi kan kroppen och hur den påverkas av belastning i olika former. När du går, springer, hoppar eller arbetar. Chansa inte, hos oss får du rätt utrustning och råd direkt.





GETTING
TIRED
JUST GOT
HARDER
WITH
EVORIDE™



Save energy with
GUIDESOLE™

asics
I MOVE ME™



Nyheter & Pryltips



RULLA FRAM - I HOKA ONE ONES FOTSPÅR

Skor med rullsula har blivit extremt populärt de senaste åren. Mycket efter succéer från Hoka One One och NIKE. Trenden ser också ut att hålla i sig då allt fler leverantörer kommer med fler modeller. En rolig utveckling tycker vi. Stolta och glada är vi också över att vi är en av få butiker som får sälja Hoka One Ones skor i bred läst.

MASSAGE

Vill du på ett enkelt och effektivt sätt lindra din träningsvärk eller muskelstelhet är massagepistol ett hett alternativ. Genom intensiv vibrationsmassage aktiveras musklerna, rörligheten förbättras och blodcirkulationen främjas. Vår massagepistol är en tyst och smidig modell med fyra olika huvuden som enkelt kan varieras för att täcka in olika delar av kroppen och på så vis ge optimal effekt. Med tjugo hastigheter, slitagedelar tillverkade i aluminium och ett robust batteri, får du både effekt och fin hållbarhet. Den här modellen finns såväl på våra kliniker som i vår webbshop på gaochlopkliniken.se

Massagepistol 1990:-



Smärtlindring i fickformat

SweTens Allround är en lättanvänd 2-kanalig TENS-apparat som både kan ge massage, TENS och EMS. Modellen har tjugotvå färdiga program som du enkelt ställer in på den tydliga menyn. TENS används som smärtlindring både om du plötsligt får ont eller om du har haft ont länge. Du fäster elektroder nära eller på området där det gör ont och ansluter sedan dessa till TENS-apparaten. Därefter väljer du program och kör igång. TENS-apparaten ger då ifrån sig elektriska impulser som verkar smärtlindrande. Väljer du ett EMS-program jobbar apparaten istället för att stimulera musklerna och på så sätt öka blodgenomströmningen. Supersmidigt och effektivt och du packar lätt med den då den ryms i fickan. Finns på både våra kliniker och på vår webbshop. Kika in på gaochlopkliniken.se för mer info.

SweTens Allround 690:-



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. Vi är därför glada att ha öppnat upp vår webbshop, med 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. Sortimentet utökas kontinuerligt och kommer så småningom också täcka vårt skosortiment. Håll utkik och välkommen in.



HÄLSENE SMÄRTA? SNART ETT MINNE BLOTT

Det här är en av våra favoriter när det kommer till hjälpmedel som både avlastar och behandlar smärtor. Att något så "enkelt" kan ge en sådan uppenbar effekt och snabb känsla av smärtlindring är fantastiskt. Bauerfeind AchilloTrain Pro är en aktivortos, det innebär i korta drag att den ger effekt när du rör dig. På ett snirkligt vis ger den både skydd över hälsenan, massage som ökar blodgenomströmningen och kompression som stimulerar hälsenan och vadmuskulaturen att arbeta mer optimalt. Lägg namnet på minnet och testa den om du lider av hälsenebesvär eller haglunds syndrom. Det är mycket möjligt att du precis som många andra upplever en klart positiv effekt ganska snart efter att du tagit på dig den och börjat röra dig. Materialet är stretchigt och luftgenomsläppligt och du kan utan problem ha den hela dagen. Självklart är den så pass smidig att den går ned i de flesta skor. **Bauerfeind AchilloTrain Pro 1300:-**



 **BROOKS** / RUN HAPPY

TO
**ROAD
READY**



FROM
UNSTEADY

**THE ADRENALINE GTS 20.
GET MORE SUPPORT THAN EVER BEFORE WITH INTEGRATED GUIDERAILS®**

After 20 years of running forward, our legendary shoe shows no signs of slowing down. We're celebrating its 20th edition with integrated GuideRails® Technology to keep you stable and to make sure you're well-supported for the path ahead.

Diagnoser & Behandling

HALLUX...

Ja vad heter det egentligen? Halgus valgus, haljus svaljus. (O)kärt barn har fått många namn. Kanske gör vi bäst i att reda ut vilket namn som är korrekt och vad namnet egentligen betyder.

Hallux är det latinska namnet på stortån. Valgus är också latin och används inom anatomin. Valgus innebär att en led vinklas och pekar in mot en tänkt centrumlinje på kroppen. Hallux valgus översätts således bäst till sned stortå

Oftast börjar hallux valgus med att det främre fotvalvet (mer om det kan du läsa på vår hemsida) sjunker ned och plattas ut. Då breddas foten över stortån och lilltån. Stortåleden trycks då som regel ut från foten och en "knöl" bildas just där stortån börjar. Det är vanligt att huden blir röd och irriterad över det här området och det kan bli svårt att hitta skor som passar och inte klämmer. Att huden blir röd och att det syns en svullnad beror på att det under huden finns en liten slemsäck som kan svullna upp när den utsätts för tryck.

Orsakerna till hallux valgus är inte helt känt. Man vet dock att den ärftliga faktorn är en stor del. Vet du om att du har hallux

valgus i släkten så bör du i än större utsträckning ta tänkbara åtgärder i beaktande i ett riskminimerande perspektiv. Tyvärr har den ärftliga faktorn en stor inverkan och den blir stört omöjlig att komma ifrån.

Att trånga spetsiga skor är en orsak har länge diskuterats och tvistats. Inga säkra belägg för detta finns, men i västvärlden är hallux valgus väldigt vanligt, medan det inte förekommer lika mycket i länder där man oftare går barfota. Vi kan dock slå fast att besvären kan förvärras markant av för smala skor. En försiktighet kring det bör alltså tas i åtanke.

Hur vet jag att det rör sig om hallux valgus?

Visuellt går det ofta att se hur leden har tappat sin form och vinklats in mot den närliggande tån. Leden pekar då också ut mot medialsidan (den inre sidan) av foten. Att det då uppstår smärta är mer regel än undantag. Smärtan kan



Stortån kan också drabbas av något som kallas **hallux rigidus**. Rigidus ska dock inte blandas ihop med hallux valgus. Symtomen om du drabbats av rigidus är att stortån blir stel, framförallt när du böjer den uppåt och nedåt. Ett utmärkt sätt att avlasta både hallux rigidus och hallux valgus är att använda sig av det som kallas rullsula. Det finns på både skor och olika skoinlägg som flyttas mellan dina skor. Självklart har vi dessa produkter i vårt sortiment. Några av dem hittar du i skoguiden på sidan 16.



i sin tur delas upp i tre olika delar: En del där vi pratar värk i leden, som kommer och går oavsett belastning eller val av sko. Värken kan tvärt komma och lika tvärt försvinna under vissa stunder.

Del två handlar om en smärta i stortåns led till följd av tryck från de skor som används. Det blir helt enkelt för smalt över leden och smärtimpulser provoceras fram. Den tredje delen rör sig om en belastningsrelaterad smärta, som påverkas av mängden belastning du får på dina fötter. Här förvärras smärtan av att du går och står på foten, och ofta känns mer eller mindre smärta beroende på hur väl uppbyggd skon är.

Åtgärder mot smärtorna. När det kommer till behandling av hallux valgus så är det viktigt att först reda ut de tre delar vi nyss gick igenom. När och av vad kommer smärtan? Det är också av yttersta vikt att titta individuellt vad som lämpar sig bäst för varje person. Den enes dag och förutsättningar är aldrig lik den andres.

Skor. Utrymme, rätt stabilitet och dämpning är tre detaljer att fokusera på för att stödja och avlasta leden. Både i behandlande och förebyggande syfte.

Ändra skons form. Minimera tryck eller risk för tryck mot leden genom att lästa och forma om skon.

Ortopediska inlägg. Dessa stödjer upp fotvalven och minskar belastningen på stortån.

Räta ut tån passivt. Med avlastande bandage eller tåspridare kan man minska trycket mellan stortån och

tå nummer två. När stortån trycks mot nästa tå kan det uppstå besvär i form av blåsor, förhårnader och liktornar. Bandagen och tåskiljarna töjer också muskulaturen på stortåns insida. Dessa åtgärder har alltså en passiv funktion.

Undvik högklackat och för spetsiga trånga skor.

Även om du inte, ännu, har besvär av att smala skor skapar smärta ger dessa större belastning på framfoten.

Operation. Kirurgiskt går man in och vinklar om leden och får, förhoppningsvis, en både rak och smärtfri led.

Viktigt att ta i beaktande är att samtliga dessa behandlingar och åtgärder är just behandlingar. Ingen av dem är till hundra procent fungerande eller optimala för alla. När det gäller hallux valgus handlar det om att försöka minska smärtan samt minimera risken för att leden ska vinklas ytterligare.

När ska jag söka hjälp?

Först och främst bör eventuella besvär och smärtor vara det som styr när du söker hjälp. Har du börjat känna av smärtor i området eller uppmärksammat att tåleden börjat ändra form så är det läge att se över situationen. Att avlasta hallux valgus är fullt möjligt.

Det är också möjligt att förebygga och minimera risken för att hallux valgus ska utvecklas. Att anpassa skoval utifrån din fots form och aktivitet är det viktigaste rådet vi kan ge. Därefter blir råden mer individuella i form av träning, skoinlägg och fotbäddar. ●



Avlasta enkelt

Rätt hjälpmedel kan ge fin avlastning och smärtlindring kring leden. GelSmart Bunion Toe Spreader är en av alla fiffiga alternativ vi har. Du hittar den på såväl vår webshop som i alla våra kliniker.

2

störkonde övningar

Placera ett grovt gummiband mellan dina stortår. Motståndet i gummibandet ger dig möjlighet att arbeta med stortån i riktningarna, uppåt, nedåt och inåt.

Placera foten på en trappkant eller en riktigt tjock och hård bok. Stortån ska hänga utanför kanten. Börja sen gå. Gångrörelsen utförs upprepade gånger på stället.



GENETISKT

Orsakerna till hallux valgus är inte helt kända. Några punkter som kan ha en betydande del i att det uppstår är dessa:

- Ärftlighet från mor, far och mor- samt farföräldrar
- Nedsjunkna fotvalv, både långsgående och främre tvärgående.
- Svagare muskulatur på utsidan av stortån jämfört med insidan.
- Ett långt metatarsalben med en rund ledyta på stortåleden.

Sommar & Vinter



CINNAMON SIRI

Stabil och bred modell med lös innersula. Att den har en hel hälkappa ger extra stadga och hjälper till att hålla foten på plats och kroppen stadig. Kan anpassas för egna skoinlägg.



HOKA ONE ONE ORA RECOVERY SLIDE

Superlätt. Extremt stötdämpad. Rullsula. Bara att kliva i. Ora Recovery Slide är sandalen du använder hemma eller när dina fötter vill ha riktigt ombonat och mjukt. Perfekt även på semestern då den tål vatten hur bra som helst.



MBT KISUMU

En överdimensionerad sula med riktigt mjuk stötdämpning för hälen. I Kisumu går du med bra hållning och fint skydd under fötterna. Lämplig arbetssko för dig som rör dig mycket.



KEEN ELLE BACKSTRAP

Jutetrådar i sulan och 100% återvunna PET-flaskor i de stretchiga banden. Keen gillar innovativa och miljövänliga lösningar, så även i den här sportiga och väldämpade sandalen.



NEW FEET 151-15

Danska New Feet tillverkar skor för diabetiker och känsliga fötter. 151-15 är en stabil sandal med lös innersula. Kardborrespännen över fotryggen och stadig hälkappa ger god passform.



THINK! MEGGIE

Briljant på alla vis. Här bjuds det till på både funktion, form och stil. Här har Think! inte sparat på krutet i komforten och leopardmönstret är ju bara så läckert.



ICEBUG STRIDE BUGrip

Dubbade skor är ett måste på vinterns halkiga dagar. Stride BUGrip ger dig fästet du behöver när du behöver det som mest. Varmfodrad och vattentät. Det här är kängan du väljer när du går långt.



SALOMON SHELTER CS WP

Shelter är en modell vi kört i flera år. De egenskaper vi gillar och gärna framhäver är den låga vikten och smidigheten den här kängan ger. Samtidigt som den ger god stabilitet och är vattenavvisande. Snyggt jobbat Salomon!

KEEN KACI MID WP

Perfekt vardagskänga i skinn. Lätt varmfodrad och med ett vattentätt membran får du komfort hela vintern. Fin läst för dig med lite bredare fötter.



ICEBUG METRO BUGrip

En av Icebugs klassiker bland vinterkängor. Dragkedja på insidan för enkel i och urklivning, vattenavvisande material och självklart Icebugs dubbade sula med BUGrip. Underbart grepp på hala vägar. Finns i dam- och herrstorlekar.



HÄSTEN LISA

Mjuk och rymlig vinterkänga med dubbla dragkedjor över vristen som gör det väldigt lätt att kliva i dem. Mjuk insida och framförallt, dubbar under hälen som enkelt fälls in och ut.



FÅ HJÄLP OCH LINDRING

MBT är världens första funktionella sko. Unikt rundad sula med balanspunkt ger en rad fördelar:

- avlastar rygg och leder
- stärker muskulaturen
- förbättrar kroppshållningen
- ökar blodcirkulationen



MBT Simba Trainer Dam och Herr



MBT Simba Trainer Dam

SKÖNYHETER!



MBT Kisumu Black Dam och Herr



MBT Kace Dam

PROBLEM MED HÄLSPORRE?

MBT kan hjälpa så här:

- **mjuk och sviktande hälsättning** minskar belastningen
- **rullande steg** ger jämnare tryckfördelning på foten – minskar retningen och är bra för läkningen
- **ökad muskelaktivitet** och **ökad blodcirkulation** främjar också läkningen

MBT är en medicinskt klassad och patenterad sko. Rekommenderas ofta av sjukgymnaster och läkare. Kan avhjälpa och lindra vid t ex artros i höft, knä och fot, hälsporre, hallux valgus och ryggont.



Lila 6 Dam



MBT Performance GTR Löparskor Dam och Herr



MBT GTC II White Dam



physiological footwear
mbtskorsverige.se

VARIERANDE DIAGNOSER

Det är en mängd symtom och diagnoser som vi behandlar och avlastar. Från topp till tå på kroppen. De orangefärgade behandlar vi flera gånger per dag.



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

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, uppbygget 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.



ALLA HAR EN HISTORIA VAD ÄR DIN?

VI HJÄLPER DIG
BLI SMÄRTFRI
OCH FÖREBYGGA
FRAMTIDA BESVÄR

RÄTT HJÄLPMEDEL

Vi ser till att du får rätt hjälp när du besöker oss. De flesta av våra hjälpmedel finner du också på vår websida.

Där finns beskrivet för vilket besvär eller symptom som produkten är anpassad samt hur de testas ut. Hittar du inte rätt produkt för dig? Lugn, vi har alltid möjlighet att forma till och anpassa individuellt.



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.

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.

ORTOSER

Ortoser är skydd som används för att skapa stabilitet, kompression, värme, muskulär feedback mm. Ortoser hjälper på så sätt till att avlasta muskler, leder och ledband. Har du artros, instabilitet, svullnad eller känner ömhet kring leder så låt oss guida dig rätt.

SKOINLÄGG

Inlägg och fotbäddar till skor är en av grundstenarna i vår verksamhet. Formgjutna, redan färdiga och enklare varianter. Vi har ett stort utbud och stora möjligheter att ta fram optimala lösningar för just dig och dina eventuella behov.

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 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 tippar 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.

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

SKOINLÄGG OCH FOTBÄDDAR

Ortolab

Består av en kombination av olika material, för att uppnå maximal effekt för varje fot och kropp. Formgjuts helt efter dina fötter och är utmärkt till en rad aktiviteter, allt från promenader till idrottande och arbete. Suverän stötdämpning.

EVA

Finns i flera olika densiteter (hårdheter), från mjukt till mer stabilt. Vi kan därför anpassa dessa 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. Flera olika färger.

Tunna inlägg

Dessa varianter består av en tunn plastbotten med 1-3mm 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 för spetsigare skoval.

Diabetesinlägg

Som namnet anger utmärkt för diabetiker men passar också perfekt för reumatiker och för dig som behöver ett riktigt mjukt men samtidigt stabilt stöd. Behaglig och följsam memoryfoam närmast foten. Underbart mjuk känsla.

Hälsporreinlägg

Speciellt anpassat och format för att ge avlastning vid hälsporre och plantar fasciit. Kan användas som den är eller formgjutas helt efter en specifik fot.





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 golf-

”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.”

svingen, finns effekt och fördelar att vinna med att hitta rätt position på fötterna. Det här är bara ett urval av idrotter och aktiviteter där 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 arbets-

tiden 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. ●

GIPS & 3D

Överst: Med fötterna i ett avlastat läge görs en avjutmning. Två olika tekniker för att skapa en exakt form av fötterna. Nere till vänster: Ortolab individual, en av våra nyheter bland skoinlägg.

DETEKTIVARBETE

En noggrann anamnes med frågor kring dig som person och dina besvär, tillsammans med god kunskap kring biomekanik och anatomi. Där har vi receptet för att få fram vilka åtgärder som kommer att fungera bäst för just dig. Lite som att arbeta som detektiv med kroppen som spelplan.



BÄST PÅ TEST. VI HITTAR RÄTT SKO FÖR DIG.

Att hitta rätt stabilitet på skon är en viktig detalj för att minimera skaderisken och öka hållbarheten på skon. Rätt bredd, höjd och form på skon säkerställer ytterligare att den kommer ge just dig det stöd och den passform du behöver. Vi testar alla våra skor noga innan de väljs ut, bara de bästa plockas in. Här är ett urval av årets bästa. Med väl fungerande produkter och god kunskap kring kroppen guidar vi dig rätt för att hitta just de modeller som kommer fungera optimalt för dig.

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



ECCO ST1 HYBRID LITE (Herr)

Pris 1500:-

Material: Nubuck

Läst: Normal

Lite sportigare sula kombineras här med en stilren ovan del i väldigt mjuk nubuck. En sko du lika gärna har på kontoret som på stadsturen. Modern i sitt utseende och med en mjuk känsla i stötdämpningen är det här en sko vi gillar skarpt.
Vardag, kontor eller fest?

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.



ECCO EXOSTRIDE

Pris 1200:-

Material: Mesh, syntet

Läst: Normal

Luftig modell som samtidigt ger god stötdämpning och fin stabilitet. Snabbsnörningen ger enkelhet vid av och påtagning. En sko för vardagen såväl som vid promenader. Med luftigt meshtyg i ovan delen blir det här också en praktisk modell att ha som arbetssko inomhus.
Lätt och luftig.



ECCO SOFT 7 RUNNER (Dam)

Pris 1600:-

Material: Skinn

Läst: Normal

Här bjuder Ecco på en underbart mjuk och härlig sneaker. Ovan delen har försetts med ett premiumskinn som ger fantastisk komfort. Tillsammans med den mjuka stötdämpande mellansulan och en slitstark yttersula har vi här en sko för hela våren och sommaren.
Design och funktion i en perfekt kombination.



HÄSTEN FRIDA (Dam)

Pris 1400:-

Material: Velour och skinn

Läst: Normal, bred

Elegant och bekväm slip-on modell från Hästen. Den är byggd på en läst med lite mer bredd vilket ger god passform även för något bredare fötter. Ovandelen är i mjukt och följsamt skinn med detaljer som gör att skon sticker ut på ett enkelt men stilrent vis. Mellansula i EVA ger bra stötdämpning även vid längre promenader.

Praktisk och lätt slip-on sko.



KEEN TARGHEE III WP

Pris 1700:-

Material: Skinn med vattentätt membran

Läst: Rak bred läst

Trivs du i skogen eller söker en rejält slitstark sko kan Targhee vara ett hett alternativ. Med en grövre mönstrad slitsula och vattentätt membran har du skydd oavsett underlag och väder. Rak och bred läst ger den god stabilitet. Stötdämpningen är också riktigt fin, det här är en modell som fungerar perfekt till promenader såväl som till vandringsturen.

Slitstark och vattentät.



MBT SIMBA TRAINER

Pris 2350:-

Material: Skinn

Läst: Normal

Här är en av skorna vi varmt rekommenderar vid besvär i framfoten. Självklart ger den fin avlastning även för resterande del av foten samt uppåt i kroppen mot ryggen. Simba Trainer har riktigt bekväm stötdämpning och ger god komfort och svikt även om du är igång hela dagarna. Ovandel i skinn som ytbehandlats för att enkelt hållas ren.

Rullsula med mjuk dämpning i häl och fin avrullning i framfoten.

RULLSULA

Tips!

Vilket underlag du rör dig på bestämmer en hel del om vilka egenskaper din sko bör ha. Tiden du tänkt eller behöver gå i dem är också en detalj att lägga stor vikt vid. Ju längre sammanhängande tid du ska vara igång och gå och stå i skon, desto viktigare blir det att stötdämpningen och stabiliteten är avvägd för dig och det underlag du kommer röra dig på.



HÄSTEN DIDRIK (Herr)

Pris 1900:-

Material: Vaxad nubuck

Läst: Normal, bred

Klassisk seglarsko med justerbara elastiska skosnören. Perfekt att bara kliva i och ur utan att behöva knyta eller knyta upp. Tillverkade i en mjuk ovandel av skinn och stötdämpande sula. En vardagssko för hela sommaren.

Stilren och praktisk seglarsko.



KEEN TERRADORA II VENT (Dam)

Pris 1600:-

Material: Mesh

Läst: Normal

Ventilerande och smidig sko för vårens och sommarens aktiviteter. Vare sig du letar dig fram på stigar i skogen eller nöter mil efter mil på asfalt ger Terradora dig gott skydd och grepp. Något grövre slitsula men fortfarande lätt och smidig ger bra allsidighet.

En sko för de flesta tillfällen.



ROCKPORT ALLANDER (Herr)

Pris 1400:-

Material: Skinn

Läst: Normal till bred

Utseende som en dressad sko men känslan av en sportsko. Där har vi en perfekt kombination. Rockport Allander väger mindre än en normal träningssko och har testats hårt i New York City Marathon för att visa på komforten och funktionen. Ovandel i mjukt och följsamt läder gör den både stilren och enkel att hålla ren.
Stil möter komfort.

Löstagbara innersulor

Alla skor i guiden har uttagbara innersulor. Det gäller nästan hela vårt sortiment i övrigt också. Allt för att du enkelt ska kunna byta ut dem mot dina egna fotbäddar eller inlägg.



MBT GTR

Pris 2200:-

Material: Mesh, syntet

Läst: Bred

Likt sitt syskon MBT Simba Trainer är GTR byggd med en rullsula och mjuk stötdämpning i hälen. GTR är till skillnad mot Simba något mjukare men samtidigt aning tyngre i vikt. En sko att rekommendera för dig som söker mycket dämpning och fin avlastning för kroppen.
Bred och rymlig även på höjden.



MERRELL ANTORA GTX (Dam) & NOVA GTX (Herr)

Pris 1600:-

Material: Textil + vattentätt GoreTex membran

Läst: Normal

Vattentäta walkingskor för alla tänkbara underlag och miljöer. Den lite mönstrade slitsulan ger god funktion vid de tillfällen du tar dig ut i skogen på rejälare underlag. En detalj att lyfta fram på Antora är djupet i hälkappan, den har bra höjd och omsluter hälen långt upp. Formen på skon är relativt rymlig och den ger bra plats även på höjden över tårna.

Allsidig och lätt modell med vattentätt membran.



NEW FEET 201-32 (Dam)

Pris 1650:-

Material: Skinn och mesh

Läst: Normal, bred

Lätt och rymlig modell med en praktisk snabbsnörning. Låsten på New Feet är anpassad för att ge gott om utrymme och den här modellen är sydd utan invändiga sömmar som kan skava. Stabil sula med god stötdämpning ger utmärkt hjälp och avlastning.

Följsam mjuk ovandel med en lätt och stadig sula.



ROCKPORT CL ROBYNE SLIP-ON (Dam)

Pris 1200:-

Material: Syntet

Läst: Normal

Robyn Slip-On är både stil och komfort i ett. En lättviktssko vi njuter av hela dagarna. Vare sig vi rör oss på arbetet eller fritiden. Luftig, mjuk och bekväm kring fötterna ger den alldeles lagom dämpning för en weekend i stan eller heldagarna på kontoret under veckorna. Det här är en modell som kan bli din bästa vän under hela våren och sommaren.

Bara att kliva i och börja njuta. Slip-on med härlig lätthet.



**BRED &
RYMLIG**

NEW BALANCE 840v2

Pris 1200:-

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 kommer i damstorlekar.

Bred, rymlig och lätt.



SAUCONY INTEGRITY (Dam)

Pris 1400:-

Material: Skinn (svart och vit), nubuck (beige)

Läst: Finns i normal och bred läst

En av våra favoriter i kategorin promenadskor. Anledningen till det stavas lätthet, väl tilltagen dämpning och en ovandel som både är mjuk och rymlig. Kommer i tre olika färger, svart, vit och beige, med olika material i ovandelen beroende på färgval. Den här skon finns också i olika bredder för att verkligen få möjlighet till perfekt passform.

Låg vikt och bekväm stötdämpning.



SAUCONY ACCOMPLISH

Pris 1200:-

Material: Mesh

Läst: Något bredare svängd läst

Känslan av en löpsko är påtaglig, det märks på något vis att ett löparmärke ligger bakom den här walkingskon. Accomplish är en hyfsat bred walkingsko med en luftig ovandel i mesh, perfekt både som vardagssko eller att använda på dina längre promenader. Låg vikt och fin stötdämpning gör det här till en sko för långa promenader.

Herr- och dammodell har samma utseende.

MILJÖMÄRKT SKOVÅRD

Impregneringsspray som är byggd på en vattenbaserad formula. Den är helt fri från drivgaser och fluorkarboner och så skonsam att den kan användas inomhus. Märkt med Bra Miljöval.

> Förläng livslängden på dina skor Ge skorna den omsorg de förtjänar

Alla skor behöver skötas. Vissa material mer än andra. Klart är dock att med rätt behandling får du inte bara skorna att se nya och fräscha ut, utan förlänger också livslängden på skorna avsevärt. Men har du allt du behöver? I varje skogarderob bör åtminstone en burk med skofett, spray för impregnering, samt skoschampo finnas. Lägg till en tub med färg för att hålla dina skinnskor i rätt ton, och har du skor i mocka eller andra lite känsligare material ser du även till att skaffa en speciell borste för just dessa. Första gången du fixar till dina skitiga och solkiga skor och märker förändringen på materialet kommer

du förstå vilken inverkan vården av skorna har. Och förhoppningsvis känna att det var värt tiden.

De flesta skor kommer i slutändan att lukta. Det har till största delen med fukt att göra. Hur enkelt det är att motverka tycks dock de flesta ha missat. Ibland är dock det enkla det mest geniala, ett par påsar är allt som behövs. SmellWell är en produkt som absorberar fukt och tar bort den dåliga lukten. De består av naturliga salter och absorberer tillverkade av förnyelsebara råmaterial. Enkla att använda och räcker sex månader. Fler tips bjuder vi på på våra kliniker eller om du besöker vår hemsida.



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**.



NEUTRALT STEG

Belastningen är centrerad på foten.



SUPINERANDE STEG

Foten roterar utåt och belastningen ligger kvar längs yttre fotvalvet.



ASICS GEL-NIMBUS 22

Pris 1900:-

Vikt: 275g dam, 312g herr

Häl-tå dropp: 13mm dam, 10mm herr

En trettioen millimeter tjock mellansula borgar för rejält god stötdämpning. Tillsammans med en stadig ovandel blir Nimbus en modell som pallar trycket på långa pass. Det här en sko för dig som söker en trygg och stabil vän som klarar träningspass mer eller mindre varje dag. **För dig som trivs med en stadig känsla.**



**MJUK &
STUDSIG**

ADIDAS ULTRABOOST 20

Pris 1800:-

Vikt: 292g dam, 326g herr

Häl-tå dropp: 10mm

Mjuk och studsig är de två första orden som dyker upp när fötterna kliver ned i UltraBoost 20. Här har Adidas inte sparat på krutet när det gäller att ge en soft känsla under fötterna. Den mjuka mellansulan gör att UltraBoost passar allra bäst för löparen med ett helt neutralt löpsteg.

Mjuk dämpning för normala och lite smalare fötter.

Tips!

1. Lås inte fast dig vid hur skons stötdämpning känns när du ställer dig upp i den. Du ska ju faktiskt springa i den. Och då bör du ju rimligtvis provspringa. Att den första känslan är mjuk och studsig kan kännas perfekt men för vissa behövs det faktiskt lite fastare och stadigare stötdämpning. Alla är vi olika och det är bara genom att testa vi kan hitta fram till rätt alternativ.

2. Skor bör bytas regelbundet för att behålla en god funktion på stötdämpningen och stabiliteten. Exakt när är individuellt, och styrs utifrån hur mycket du rör dig, vilka underlag du rör dig på, samt vilken typ av sko du använder. En löpsko för mängdträning som används två till tre gånger i veckan bör bytas varje eller vartannat år. En promenadsko som används dagligen bör bytas varje år.

**SPÄNNANDE
NYHET**



ASICS EVORIDE (Dam)

Pris 1400:-

Vikt: 218g dam

Häl-tå dropp: 5mm

En total nyhet i Asics line-up stavas EvoRide. Formen på mellansulan är inget vi är van att se hos japanska Asics men att de influerats av andra aktörers framgångar är uppenbart. Vad vi dock gillar och kan framhäva med just EvoRide är den låga vikten och goda löpkänslan den ger. I den här typen av skor håller den också ett förhållandevis lågt pris. **Nyhet med tydlig rullsula och låg vikt.**



BROOKS GHOST 12

Pris 1600:-

Vikt: 249g dam, 286g herr

Häl-tå dropp: 12mm

Precis som de senaste åren levererar Brooks Ghost en topprestation rakt igenom. Från första känslan när vi kliver ned i den, till sista steget på löppasset. Vi hittar inte riktigt något att anmärka på. Välbalanserad i dämpningen under hälen, följsam och studsig i framfoten och en passform som både ger bra utrymme och smiter åt bekvämt. Passar kanon både på långpasset och vid snabbare intervaller. Något bredare läst över framfoten.

En av våra favoriter. År efter år.



HOKA ONE ONE BONDI 6

Pris 1900:-

Vikt: 266g dam, 306g herr

Häl-tå dropp: 4mm

Det här är skon du ska välja om du vill ha maximal stötdämpning. Med hela trettiosju millimeter under hälen personifierar Bondi Hokas tänk gällande vikt kontra stötdämpning. För trots den rejält tilltagna mellansulan är skon verkligen lätt. Att springa i den på långpass är underbart och för dig som tidigare haft skadebesvär och söker något alternativ, ha Bondi i åtanke. Med den uttalade rullsula får du här också en suverän avlastning av framfoten.

Maximalt dämpad med avlastande rullsula. Vi har den här i både normal och bred läst.



HOKA ONE ONE CLIFTON 6

Pris 1800:-

Vikt: 226g dam, 258g herr

Häl-tå dropp: 5mm

Clifton 6 är en mjukt stötdämpande sko för asfalt och andra plana underlag. Skor från Hoka One One byggs med en avlastande rullsula vilket ger en mjuk isättning för hälen och en snabb avrullning för framfoten. Perfekt för både hälsmärter och problem på främre trampdynan. Clifton har vi i två olika bredder, standardmodellen samt en bredare variant.

Låg vikt, mjuk dämpning. Vi har den här i både normal och bred läst.



ICEBUG HORIZON RB9X

Pris 1200:-

Vikt: 240g dam, 290g herr.

Häl-tå dropp: 7mm

Är grusvägar och skogsstigar underlagen du föredrar? Eller är du kanske lite nyfiken på att bege dig ut i skogen och inte bara nöta asfalt. Då är Horizon RB9X en modell vi skarpt kan rekommendera. Tillräckligt dämpad för att klara längre rundor, inte för tung för att dra upp tempot i. **Ovandel i 100% återvunnen polyester. Snyggt jobbat Icebug.**



MIZUNO SKY WAVEKNIT 3

Pris 1800:-

Vikt: 272g dam, 312g herr

Häl-tå dropp: 10mm

Till skillnad från de flesta övriga skor från Mizuno så har Sky inte någon plastvåg (Wave) inbyggd i mellansulan. Istället har man satsat på en mjukare uppbyggnad än vad vi traditionellt är vana vid från dem. Och här har de lyckast bra. Den stickade ovandelen ger ihop med mellansulan en rejält lyxig känsla för fötterna.

Mycket stötdämpning.

**MYCKET
DÄMPNING**



NEW BALANCE FRESH FOAM 880v10

Pris 1500:-
Vikt: 256g dam, 304g herr
Häl-tå dropp: 10mm

880 har varit en av våra favoriter bland neutrala skor de senaste åren. Att New Balance nu har plockat in Fresh Foam i mellansulan förstärker ytterligare vårt intryck av den här modellen som en vinnare. Bred läst för dig med bred fot, underbar dämpning och sådär lagomt stabil och följsam.

För dig med breda fötter.



ON CLOUDSWIFT

Pris 1700:-
Vikt: 249g dam, 286g herr
Häl-tå dropp: 7mm

On fortsätter övertyga genom att få till modeller med fantastiskt bekväm passform. Cloudswift är en nyare modell där man lagt in ett lite mjukare material i mellansulan vilket ger en härlig löpkänsla. Formen på mellansulan, med On's karakteristiska kuddar, är för att ge dämpning både vertikalt och horisontellt.

Underbar passform.



NEW BALANCE FRESH FOAM MORE v2

Pris 1700:-
Vikt: 242g dam, 275g herr
Häl-tå dropp: 6mm

Andra versionen av More håller kvar vid de positiva egenskaperna från sin föregångare, den rejält tilltagna stötdämpningen och rullsulan. Trivs du med att springa långa pass eller vill ha mycket skydd för din kropp är den här modellen en av ett par du bör testa.

Rullsula med mycket stötdämpning.



SAUCONY ECHELON 7

Pris 1600:-
Vikt: 292g dam, 329g herr
Häl-tå dropp: 8mm

Saucony Echelon 7 är en neutral, stabil och extra rymlig sko vilket gör den till en perfekt problemlösare för dig med breda fötter, likväl som för löparen med individuella ortopediska inlägg. På ovansidan finns externa förstärkningar som skapar extra stabilitet om foten, och i kombination med stretchande material blir passformen riktigt bra.

Bred hela vägen från hälen till tårna. Gott om plats även på höjden.



UNDER ARMOUR HOVR SONIC 3

Pris 1300:-
Vikt: 230g dam, 285g herr
Häl-tå dropp: 8mm

Inbyggt i skon finns en liten sensor som läser av ditt löppass. Utifrån den insamlade informationen kan du få fram det mesta kring hur du springer. Hovr Sonic är en modell för dig som trivs eller söker en lite lättare löpsko utan att göra för stort avkall på mängden stötdämpning. Trots sin förhållandevis låga vikt ger den bra skydd även vid längre löppass.

Lätt mängdträningssko med inbyggt "coach".

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 guldorn 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.



ADIDAS SOLARBOOST ST 19

Pris 1600,-

Vikt: 289g dam, 310g herr

Häl-tå dropp: 10mm

Adidas SolarBoost ST 19 är en mängdträningssko för dig som söker en mjuk sko med en ovandel som är följsam. Dämpningen är, liksom de flesta modeller med Boost, av det mjukare slaget. Det gör sig särskilt fint vintertid då materialet inte alls känns hårt trots löpning under kalla dagar. SolarBoost är för dig med en normalt bred fot som föredrar att känna studs och energi snarare än en stadig och fast känsla. För löpare med lätt pronation.

Mjuk stötdämpning och fin energirespons.



ASICS GT-2000 8

Pris 1500,-

Vikt: 255g dam, 292g herr

Häl-tå dropp: 10mm

GT-2000 fortsätter att leta sig tillbaka till hur modellen upplevdes under glansdagarna. Ny mellansula med mjukare dämpning paketerad i en stabil form. Här har vi en modell som inger trygghet både från stadgan under foten samt hur den smiter åt och stabiliserar runt foten. Bra alternativ för normala och något smalare fötter.

Stadig känsla och fastare stötdämpning.

**FÖR
LÅNGPASS**



ALTRA PARADIGM 4.5

Pris 2050,-

Vikt: 258g dam, 298g herr

Häl-tå dropp: 0mm

Extremt väldämpad men trots det inte särskilt tung. Att springa lugna långpass i Paradigm är en ren njutning. Den ger skydd och avlastning när kroppen är som tröttast och bidrar med fin stabilitet. Tips för dig med smärtor i framfoten är att testa denna då den har 0mm dropp och rejält mycket dämpning fram.

För långpassen och framfotssmärter.



ASICS GT-4000

Pris 1700,-

Vikt: 260g dam, 295g herr

Häl-tå dropp: 12mm

Ytterligare ett snäpp mer stabilitet än Asics GT-2000 hittar vi i modellen GT-4000. Med ett kraftigare pronationsstöd och mer stötdämpning är det här skon för dig som överpronerar eller är lite tyngre i kroppen.

Riktigt stabil men fortfarande lätt.



Testfakta

LÄTTAST

Rockport CL Robyne (Prom.)
Asics Evoride (Löp)

TYNGST

MBT GTR (Promenad)
Asics Gel-Foundation 13 (Löp)

BREDAST

New Balance 840 (Promenad)
New Balance 880v10 (Löp)
Saucony Echelon 7 (Löp)

SMALAST

Rockport Robyn (Promenad)
On Cloudswift (Löp)

MEST STABIL

Keen Targhee III (Promenad)
Asics Gel-Foundation 13 (Löp)

>> Mer info och fler modeller på

gaochloppkliniken.se



ASICS GEL-FOUNDATION 13

Pris 1400:-

Vikt: 289g dam, 348g herr

Häl-tå dropp: 10mm

Skon vi väljer vid platta eller riktigt låga fotvalv. Foundation är utan tvekan ett av de allra bästa alternativen som finns när det kommer till att kontrollera kraftigare pronation. Stabiliteten är som du förstått i fokus men dämpningen finns där också. Bred modell som ger riktigt bra plats på höjden. Toppbetyg.

För låga eller platta fotvalv.



BROOKS ADRENALINE GTS 20

Pris 1600:-

Vikt: 247g dam, 292g herr

Häl-tå dropp: 12mm

Lätt, stadig och samtidigt så fint stötdämpad. Nyaste versionen av Adrenaline har försiktigt förfinats. I år är det ovandelen som uppdaterats med smidigare och lättare material. Det här är en modell som många kommer trivas i, vare sig du pronerar lite eller har ett neutralt steg men vill ha en lite stadigare sko för långpassen.

Allsidig modell som passar många.



HOKA ONE ONE ARAHI 4

Pris 1700:-

Vikt: 227g dam, 272g herr

Häl-tå dropp: 5mm

Söker du en lätt sko med pronationsstöd, som samtidigt ger en mjuk och behaglig känsla genom hela löppasset? Leta inte längre. Arahi 4 har de egenskaperna. Utmärkande i övrigt på Arahi är, för dig som inte testat det förut, formen på mellansulan. Den är formad som en rullsula vilket ger mindre tryck på fotens främre trampdyna samt lite fler positiva effekter som vi gärna berättar vidare om på våra kliniker.

Rullsula med låg vikt och skön avveckling av steget. Bred läst.



3

tips till dig som löptränar – *Experten tipsar*

VARIATION

Underlag, sträcka, tempo och skoval. Samtliga kan och bör varieras för att din kropp ska få arbeta på olika sätt. Ju mer repetitiv och licksidig din träning är desto större blir risken att du drabbas av överbelastningsproblem. Även om målet är maraton bör intervaller, tempo och backträning vävas in i ditt upplägg. På samma vis bör du som siktar på kortare distanser få in långpass för återhämtning i din träning. Och använd olika skor, det ger positiv effekt både för att minska skador och för din löpteknik.

LÖPTEKNIK

Träna på ditt löpsteg och hur du springer. Lägg tid på din löpteknik eller ta hjälp av någon utbildad i ämnet. Det gör skillnad. Genvägar i all ära, men även om du kittar upp dig med de nyaste skorna för 2500kr är det i längden du som ska göra jobbet. Med förbättrad löpteknik och löpekonomi kommer du märka att det går både lättare och snabbare. För att inte tala om tillfredsställelsen du kommer känna över din prestation och utveckling som du själv arbetat dig till.

VILA

Okej, du älskar att springa och vill göra det så ofta som möjligt. Det är bra. Löpning låter oss komma ut, minskar vår stress, stärker våra muskler och gör oss kreativare. För att inte tala om endorfinpåslaget. Men lika väl som att löpningen gör gott kan den skada oss om vi inte är noga med vår vila. När du springer bygger du inte bara upp bättre uthållighet och styrka, du bryter också ned kroppen. Att ge dig själv tid till återhämtning är vad som får dig att fortsätta springa snabbare nästa vecka, nästa månad, nästa lopp.



MIZUNO WAVE INSPIRE 16 WAVEKNIT

Pris 1700:-

Vikt: 240g dam, 285g herr

Häl-tå dropp: 12mm

Om du lutar mer åt att gilla fasta skor med en tydlig känsla av stabilitet snarare än en svampighet så är Inspire ett hett alternativ. Ovandelen är stickad och får därigenom en oerhört fin följsamhet som smiter åt bekvämt kring fötterna. Formen på skon passar dig med något lägre till något högre fotvalv med en normal till aningen bredare fot.

Fast stötdämpning med mjuk ovandel.



NEW BALANCE FRESH FOAM VONGO v4

Pris 1600:-

Vikt: 256g dam, 292g herr

Häl-tå dropp: 4mm

Hela mellansulan på Vongo är formad som en kil. Tunnare på yttersidan av foten och tjockare på insidan. Den formen ger otroligt fin stabilitet som motverkar pronation. Samtidigt kan materialet hållas in en mjukare densitet och behovet av stela detaljer i pronationsstödet uteblir. Vi gillar skarpt den här lösningen men skickar ut ett varningsfinger att bara använda den här skon som löpsko. Kilformen kan ställa till det om du tänkt gå i den.

Underbar dämpning i kombination med rejält pronationsstöd.



SAUCONY GUIDE 13

Pris 1600:-

Vikt: 264g dam, 300g herr

Häl-tå dropp: 8mm

Likt Asics GT 2000 och Brooks Adrenaline har Saucony fixat en lysande kombination av dämpning och stabilitet i årets version av Guide. Nya material i mellansulan som ger mer dämpning än fjolårets och en ny ovandel, bidrar båda till att Guide kommer passa ännu fler löpare. Bäst för dig med bredare fötter eller om du trivs med lite extra utrymme.

Bred läst, mjuk stötdämpning och härlig känsla av energi.



NEW BALANCE 860v10

Pris 1500:-

Vikt: 275g dam, 335g herr

Häl-tå dropp: 12mm

860 har vi valt att plocka in i bredare läst för att täcka upp med modeller för bredare fötter. Till vikten en något tyngre sko men det är inget som märks när vi springer i den. Snarare upplevs skon smidig, följsam och mjukt dämpad, trots sin tydliga pronationsuppbyggnad.

Bredare läst i både herr och dam.



SAUCONY OMNI ISO 2

Pris 1600:-

Vikt: 266g dam, 312g herr

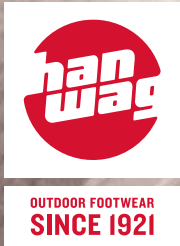
Häl-tå dropp: 8mm

Omni ISO 2 har en förlängd pronationskil som ger god stabilitet även vid lite kraftigare pronation. Skons läst är anpassad för att ge fint stöd och passform för lägre fotvalv. Vi har plockat in Omni i en bredare läst då vi vet att många med låga fotvalv samtidigt har något bredare fötter. Den bredare lästen på skon bidrar också till att ge ytterligare stabilitet.

Tydlig pronation och lägre fotvalv.

OUTDOOR BOOTS HANDCRAFTED WITH PASSION

BORN IN BAVARIA – WORN AROUND THE WORLD



Our special lasts play an important role when it comes to the secret of a perfect fit. Many people suffer from bunions (hallux valgus) and stiffness of the big toe joint. The Hanwag Bunion Last provides additional room around this area.



HANWAG VALUNGO II BUNION

**AVANCERAD
STICKNING**

Det är svårt för blotta ögat att se hur avancerad några av våra bästa produkter. Men uppförstorat som på bilden kan vi visa hur olika sorters garntrådar lindas runt gummitrådar och sedan stickas samman för att ge överlägsen passform och funktion.

Mindre smärta

Minska användandet av smärtstillande med ortopediska stödförband och ortoser

Varje dag utsätts våra leder för en rad spänningar och påfrestningar. Arbete, idrottsaktiviteter, övervikt eller att gå i högklackade skor är exempel på saker som kan ta ut sin rätt på kroppen och orsaka ledproblem. Begränsad rörlighet, smärta och ledvärk är obehagliga konsekvenser som drabbar många och som påverkar vardagen med nedsatt livskvalitet.

Men det finns hjälp att få med ortopediska hjälpmedel som fungerar som stödförband. De kan användas vid besvär i lederna och på större delen av kroppen. De hjälper till att lindra smärta som uppstår till följd av överbelastning, skador och operationer. Men även vid åldersrelaterade ledförslitningar som artros. Stöden kan främja läkningen och används för funktionell behandling. Med rätt ortopedisk utrustning kan du få hjälp att lindra smärta, främja läkningsprocessen och stödja rehabilitering.

I en studie gjord vid Allensbach Institute i Tyskland frågade man 1300 användare av medicinska hjälpmedel i landet om sina erfarenheter. Man fann att med hjälp av stöd och ortoser kunde femtio procent av dem minska sitt användande av smärtstillande medel medan tjugotvå procent kunde sluta helt. Tjugoen procent behövde inte längre en operation för sina besvär och hela sjuttioen procent av dem uppgav att de fått bättre livskvalitet.

Hur verkar stödförbanden på kroppen?

Stödförbanden verkar direkt på kroppen och omsluter leder eller andra delar av kroppen. På det sättet kan de utöva en smärtlindrande och stabiliserande effekt med hjälp av kompression, det vill säga ett lätt tryck, och utvecklas

fullständigt vid rörelse. Det elastiska stickade materialet och de integrerade pelotterna är anatomiskt formade. När man rör sig utövar det stickade materialet ett lätt alternerande tryck som masserar vävnaden. De viskoselastiska pelotterna skyddar benstrukturer som knäskålen eller den yttre och inre fotknölen mot tryck. De formas vid rörelse och masserar också vävnaden på ett behagligt sätt. Massagen lindrar smärta och stimulerar i hög grad vävnadsomsättningen. Svullnader och utgjutningar kan snabbare minska och blodcirkulationen främjas.

Massagen stimulerar samtidigt sensoriska celler på huden, i vävnaden och i musklerna. Det stimulerar cirkulationen, förbättrar ämnesomsättningen och påskyndar läkningsprocessen. Stödet aktiverar dessutom de stabiliserande musklerna, förbättrar ledens säkerhet och upprätthåller rörligheten. Det hjälper till att lindra symptom och ger möjlighet till snabbare återhämtning.

Stöd åt olika delar av kroppen

Knästödsförbandet GenuTrain från Bauerfeind är originalet bland stödförbanden med funktionell effekt. Det var marknadens första anatomiskt formade knästödsförband med integrerad pelott för skydd av knäskålen. Efter att det lanserades 1981 har utbudet både utökats och utvecklats och finns nu för alla viktiga leder som fot, knä, rygg, hand, handled, armbåge och axel. Men även för låren och ryggraden.

Även om flera skydd hjälper mot exempelvis knäsmärta, är det viktigt att du använder det knäskydd som är bäst lämpat för just dig och dina besvär. Dessvärre kan många modeller vara rätt lika varandra så det är lätt att gå vilse

50%

Så många kunde minska sitt användande av smärtstillande medel när de började använda medicinska hjälpmedel. Tjugotvå procent kunde sluta helt.

bland alla alternativ. Effekten av stöden kan alltså skilja sig åt rätt rejält beroende på vilken diagnos eller skada det är specifikt anpassat till. Att på rak arm i en text peka ut vilket stöd som ska till vem går tyvärr inte. Det är för många parametrar som bör räknas in vid val av rätt stöd.

Vilket material stödet är byggt av, att storleken provas ut från rätt detaljer och på rätt sätt, om stödet ska fungera passivt eller aktivt. Det är några av de viktigaste detaljerna som vi vet att många kunder missar och därför köper fel produkt.

Vart vänder jag mig för att få hjälp?

Det är viktigt att behandlingen placeras i händerna på en expert. Om du till exempel lider av ryggsmärta eller stickningar i knät ska du alltid rådfråga din läkare som kommer att undersöka orsaken till problemet och besluta om lämplig behandling. Om hen anser att det bästa för dig är att bära ortopediskt stöd får du en remiss till en specialistläkare som kommer att ge dig en individuell behandlingsplan. Medicinska detaljhandlare har specialutbildning och kommer kunna erbjuda dig det bästa stödet som just du behöver för att komma till rätta med ditt problem.

Passformen är A och O. Om ett stöd är för löst kommer det inte att fungera, och om det är för hårt finns risken att det blir smärtsamt, trycker sig in i huden och ger negativ effekt. Att måtta upp rätt storlek på produkterna är vi experter på och något vi utbildar oss i så fort vi tar in nya produkter.

Det är också viktigt att ett stöd har en bevisad effekt. När du letar efter en lämplig medicinsk produkt är det bra att välja ett företag med en beprövad historia av medicinsk expertis, eftersom detta ger bevis på att produkten verkligen kan lindra symtomen. ●

RAMORTOS OCH MJUK ORTOS

Stöd, skydd, ortos. Det finns många namn att välja på. Oavsett namnval finns skydden i två olika typer. Skydd med stabila ramar som oftast har fokus på rörelsekontroll och stabilitet. Som regel har man haft ett kraftigt trauma med fraktur, ledbandsskador eller liknande. Då är det ibland ett måste med en ramortos för att ge kroppen tid att läka.

Mjuka ortoser däremot är precis som de låter, följsamma och smidiga. De kan ha olika effekt men har utgångspunkten att de ska aktivera kroppen och på sin höjd ge ett lättare stöd. Dessa används oftare och är lämpliga när det har varit mindre trauman eller smärttillstånd i och kring leder. Många av de mjuka ortoserna är aktiva ortoser, med det menas att de ger effekt när du rör dig. Det förekommer också att man kombinerar mjuka ortoser med stabilare detaljer för att få in mer stadga och stabilitet. Dessa produkter är vanliga kring fotleden och knäleden, exempelvis efter stukningar eller lättare ledbandsskador. Osäker på vad som passar dig? Välkommen in i våra kliniker eller på vår webshop för att få rådgivning från en expert.

> **Bevisad effekt**

Hur mycket effekt och avlastning ett skydd eller ortos kan ge varierar självklart från fall till fall. Vi vet att de produkter vi arbetar med fungerar och vi ser till att de har dokumenterad, vetenskaplig effekt innan vi tar in dem i vårt sortiment. Flera studier kring dessa produkter har visat på smärtlindrande och stabiliserande effekter. En studie om Bauerfeinds GenuTrain knästöd visade exempelvis att det stödförbandet både avlastar knäet och har en positiv effekt på gångmönstret. En internationell fallserie med Train-stödförband vid besvär och skador som huvudsakligen var idrottsrelaterade, dokumenterade i över 1000 fall en god till mycket god smärtlindring samt förbättrad stabilitet hos 80–90 procent av patienterna.

Vi förs med det och vår erfarenhet vara säkra på att våra produkter och vårt kunnande om utprovningen kring dem ger goda förutsättningar för att lyckas få till en bra effekt.



> **Blir kroppen svagare av stödortoser och skydd?**

Vi får återkommande funderingar och frågor om vad som händer med kroppen när man använder ortoser och stöd kring sina leder. Blir man svagare? Tappar man muskelmassa? Börjar kroppen rent av anpassa sig efter fel förutsättningar? Nej så är inte fallet trots att många tycks tro det. Självklart finns det skydd som är och behöver vara riktigt stabila. Och dessa används främst vid kraftigare trauman eller tyngre ortopedi. För gemene man som köper ett skydd i butik så har dessa inte sådan stabilitet så att de passiviserar kroppen. Snarare kan de ha motsatt effekt, de förbättrar kroppen. Två studier om ryggstödet LumboTrain på friska patienter och patienter med ryggsmärtor motbevisade alla misstankar om muskelatrofi (försvagning av muskelmassa) och visade till och med delvis högre muskelaktivitet vid användning av det lumbala stödförbandet. Dock bör man tänka på att inte använda stabilare skydd än nödvändigt då dessa inte tillför någon extra effekt.

Mer info om alla våra skydd och ortoser på gaochlopkliniken.se/produkt-kategori/stod-skydd/

Stilsäkra nyheter från Saucony!


Guide¹³


Nyheterna från Saucony bara ramlar in och nya Guide 13 har blivit favoriten för löparna som söker en lätt pronationssko med maximal löpkänsla! Guide¹³ har PWRRUN foam i mellansulan och en spänstig toppbädd närmast innersulan i PWRRUN+ som tillsammans ger bra dämpning och respons. Det nya pronationsstödet i TPU ger en mjukare övergång från fotisättning till belastning och frånskjut.

FORMFIT ger en bättre passform både under häl och mellanfot med en mer skålad bottenplatta under hålfot samt ett fast grepp över mellanfoten. Ovandelens material är lätt flexibelt över framfoten för att passa olika fotformer på ett bra sätt.



Se hela vårt sortiment på www.saucony.se

 @sauconysverige

 Saucony Sverige

saucony


run for good

Aktiv & Smärtfri

FOT



**Underverk mot skavsår
Skin Agent & Foot Glide**
Foot Glide och The Skin Agent skyddar din hud mot skav och friktion. En utmärkt lösning för dig med skavsår och blåsor. 150–160kr

**Avlastar fötter och knän
Formthotics Sport**

Smidigt inlägg som avlastar hämlarna och häl-foten. Korrigerar pronation och förbättrar belastningen i knäna. 700kr



**Bästa skyddet
vid knäartros
Bauerfeind
GenuTrain A3**

Vi skryter gärna upp GenuTrain A3. Och de har sina skäl. I vår, och många nöjda kunders mening, ett av de mest effektiva knäskydden för artros i knäleden. Avlastar knäleden, minskar svullnad och ger effektiv smärtlindring. Smidigt, luftigt och enkelt att få på. Prova och märk skillnaden. 1800kr



**Smidigaste fotledsstödet
Bauerfeind MalleoTrain S
Open Heel**

Fotledsstöd vid instabilitet och efter stukningar. Gör sig utmärkt både till vardag och idrott. Stort plus för hur smidig och användarvänlig den är. 700kr

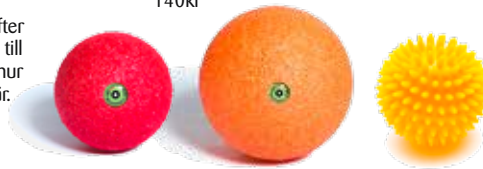
**Bota hälsporren
OS1st FS6**

FS6 Performance Foot Sleeve ger stöd och kompression i häl-foten. Ett smidigt alternativ och komplement till skoinlägg för att avlasta och behandla hälsporre/plantar fasciit. Tvåpack. 400kr



**Räta ut din hallux valgus
GelSmart Bunion Toe Spreader**

Smidigt litet hjälpmedel som både stabiliserar stortån och ger en bra distans som minskar vinkeln in mot de övriga tårna. GelSmart Bunion Toe Spreader. 140kr



**Masserande behandling
Blackroll Ball & Sissel Spiky Ball**

Små smidiga bollar för att ge egenmassage. Den gula är perfekt vid hälsporre, röda och orangea för punktmassage. 90–190kr

KNÄ

**Tunnaste knäskyddet
OS1st KS7 Knee
Compression Sleeve**

KS7 är väldigt tunt och kan enkelt användas under dina vanliga plagg. Det lindrar och förebygger smärttillstånd i och kring knäleden. Tillsammans med den komprimerande effekten kan även svullnad minimeras. 400kr



**Mot schlatter och hopparknä
Bauerfeind GenuPoint**

Smidig liten ortos som ger en riktad avlastning för knäskålssenan. Den används vid behandling av hopparknä, schlatter och främre knäsmärta. 370kr



Ortolab finns på Gå&Löpkliniken



Ditt stöd i livet

Ortolabs fotbäddar ger rätt stöd och stötdämpning precis där det behövs. Fotbäddarna minskar risken för skador, ökar orken och ger dina fötter en bekvämare vardag.

Med Ortolabs fotbäddar blir rörelserna till en njutning

Ortolab är störst i Norden på individuella ortopediska fotbäddar.

Vår strävan har alltid varit att förena funktion och komfort.

Så väl i vardagen som på fritiden blir rörelserna till en njutning.

Förebygger skador och ger dig de bästa förutsättningarna oavsett om du motionerar, står och går mycket på jobbet eller är elitidrottare.

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

Lindrar effektivt ryggsmärtan Bauerfeind LumboTrain

Oerhört bekvämt och effektivt ryggstöd. LumboTrain aktiverar musklerna i ländryggen som på så vis ger en bättre stabilitet och hållning. Resultatet är minskad smärta. En av våra absoluta favoriter. 2250kr



Skor för ryggsmärtor Din perfekta sko

Nu kanske du tror att vi skämtar eller tagit det ett steg för långt. Nope. Faktum är att rätt anpassad sko kan göra en monumental skillnad för hur trötthet och värk i ryggen tar sig. Rätt dämpning och stabilitet minskar slitaget uppåt i kroppen och kan förbättra uthålligheten och tröttheten i ryggen.



Problem med tummen? Bauerfeind RhizoLoc

Har du artros i tummen eller drabbats av skidåkartumme. Då är det RhizoLoc som du ska använda. Stabiliserar tummens grund- och sadelled. Enkel att ta av och på och kan justeras individuellt. 850kr



Bota tennisarmbågen Bauerfeind Sports Elbow Strap

Vare sig du drabbats av tennisarmbåge eller golfarmbåge kan Bauerfeind Sports Elbow Strap enkelt justeras för att ge dig en snabbare läkningsprocess. 550kr



Massage för ryggmusklerna Blackroll Duoball 12

Ge dig själv suverän massage längs med ryggraden och i nacken. Formen på duobollen gör att den rullar skonsamt längs ryggraden. Kan med fördel också användas till armar, ben och axlar. 360kr



Svag ländrygg? Bauerfeind LordoLoc

Stabiliserande ortos för ländryggen och övergången mot korsryggen. Hjälper till att avlasta ländryggen och kan formas för att stödja effektivt vid dålig hållning. 1400kr

RYGG



Träning för hela kroppen Sissel Fit Tube

Få träningsredskap ger så många möjligheter att träna olika muskelgrupper och olika delar av kroppen som Fit Tube. Vi gillar skarpt hur effektiv och enkel den är för att träna hållningen och stärka brösttryggen. Osäker på hur du ska göra? Kika in på Sissels YouTube-kanal eller fråga oss. 180kr



Återhämtning, massage och träning Blackroll Foam Roller

Den bästa träningen gör du själv. Med Blackroll Foam Roller kan du både träna upp kroppen och jobba med egenmassage. Finns i flera olika varianter och hårdheter som ger mer eller mindre tryck. 140-530kr

ARM



Karpaltunnelsyndrom Bauerfeind ManuLoc

Bauerfeind ManuLoc är en stabiliserande ortos som fixerar handleden. Den har en mellanhandsstav som begränsar rörligheten i handleden men tillåter bibehållen rörlighet för att greppa saker. 1200kr



WAVE SKY WAVEKNIT 3

FLOATING COMFORT



PROMENERANDE ARBETSMÖTEN

Ökar kreativiteten och förebygger sjukdomar

Hur många nya träningsformer som än dyker upp kommer power walk fortsätta att ligga i topp när det handlar om träning, hälsa och välmående. Det är dessutom ett av det enklaste, billigaste och mest skonsamma sätten att motionera. Allt du behöver är rätt skor och lusten att göra det. Men vi får ofta höra att det krävs tiotusen steg per dag för att ge något. Är det verkligen så?

Vi har sedan 1964 matats med att minst tiotusen steg om dagen är det som gäller om du vill leva ett hälsosamt liv. Men på senare tid har det genomförts studier som visar att vi inte behöver alla dessa steg för att röra oss hälsosamt mycket. Andra studier visar att du ska gå minst femtontusen steg per dag. Förvirrande ja, men samtidigt inte. Överlag är dessa studier gjorda på olika sätt och med olika åldrar, kön och förutsättningar. Att just tiotusen steg är det vi maniskt följt i alla år är på grund av en reklamkampanj som utfördes av ett företag som marknadsförde stegräknare under OS i Tokyo 1962. En ganska lyckad kampanj

får man väl säga. Har vi blivit lurade? Nej. Att gå power walk är ett dokumenterat hälsosamt och skonsamt sätt att röra sig på. Det vet vi idag.

Forskare vid Harvard universitetet i USA gjorde en studie där man följde över femtontusen personer från 1990-talet. De tränade genom att promenera eller genom löpning. Studien visade att kvinnor som gick mer än tre timmar i veckan minskade risken för hjärt- och kärlsjukdomar med trettiofem procent.

Promenader bör också ses som en bra möjlighet för inaktiva att starta en mer välmående livsstil, och för redan aktiva att variera sin träning. Att springa är till exempel mer tidseffektivt än att promenera, men man riskerar också högre skaderisk beroende på hur mycket du tränar och hur tränad du är.

En annan studie som undersökte den minimala mängden träning för att förlänga livet, publicerad av Journal of the American College of Cardiology,

Walk eller löp?

Vid promenader går det utmärkt att använda sig av såväl promenadskor som löpskor. Bägge alternativen fyller sin funktion när du ska promenera i allt från lugnt till lite snabbare tempo. Du bör dock aldrig använda en promenadsko till att springa i.



New Balance 840 - walkingsko i skinn



Adidas Ultraboost 20 - löpsko i mesh

visade att en löptur på fem minuter motsvarade en promenad på femton minuter. För många är problemet tid, att hitta stunder utanför arbetet och vardagspusslet till att öka stegantalet. Av den anledning snör också många på sig löparskorna. En del hoppar av bussen tidigare och går sista biten hem efter jobbet. Andra tar trapporna istället för hissen. Bra! Alla steg räknas.

5

kilometer i timmen är den genomsnittliga hastigheten för oss människor när vi promenerar.

Alla har dock inte stillasittande arbeten, några får ut sina steg automatiskt på jobbet. Det bara sker och då behövs kanske inte mer motion. Men för dem som tillbringar mycket tid sittandes har Sveriges företag plockat upp en annan trend för att få sina

medarbetare att lämna kontorsstolen och må bättre. Promenerande möten. Att se kontorsklädda människor med jympadojor promenera i grupp har blivit allt vanligare, framförallt i storstäderna.

Istället för att sitta runt ett bord och ha möten gör man det samtidigt som

man går en power walk. En utmärkt kombo som ger god effekt. Att komma ut i friska luften och få igång kroppen ökar nämligen kreativiteten och energin. Att promenera förlänger också livet och förebygger sjukdomar. Om träningen är lågintensiv, som vid ett möte under en promenad, är det enda du behöver ett par promenadvänliga skor. Enkelt och kostnadseffektivt. Företaget får hälsosammare medarbetare som i sin tur kan träna och arbeta samtidigt. Win-win.

Enligt folkhälsomyndigheten ska en vuxen person vara fysiskt aktiv sammanlagt minst hundrafemtio minuter i veckan. Intensiteten bör vara måttlig, vid högre intensitet rekommenderas minst sjuttiofem minuter per vecka. Det kan vara svårt att få ihop för många. Men med promenerande möten ökar chansen att lyckas. Och ha i åtanke att aktivitet har en "smittande" effekt. Om två personer börjar promenera på sina möten, kommer det förhoppningsvis att locka fler till samma beteende. Kanske är det du som tar täten och visar vägen.

En viktig sak att tänka på om du ska ha gående möten, använd rätt skor. Även om det är skonsam träning vi pratar om kan det uppstå skador på fötter, knän, höfter och rygg om den utförs i vanliga skor helt utan stötdämpning eller stöd åt kroppen.

Hur är det då med aktiviteten bland våra barn? Många föräldrar brottas med barn som är stillasittande eftersom vårt samhälle har utvecklats åt ett håll där tekniken tagit över leken. Enligt rekommendationer från Världshälsoorganisationen WHO, bör de som är mellan 5 och 17 år vara aktiva i måttlig intensitet genom lek, spel eller sport minst sextio minuter varje dag. WHO har också gjort en stor studie som innefattade 146 länder med 1,6 miljoner barn och unga mellan 11 och 17 år. Enligt den får dessvärre 81 procent av världens ungdomar inte den mängd motion som WHO förespråkar. Den tydligaste skillnaden i studien fanns mellan könen där 85 procent av flickorna och 78 procent av pojkarna inte uppfyllde kraven.

Regelbunden fysisk aktivitet hos

barn har en rad positiva hälsoeffekter, både fysiska och psykiska. Effekterna har kunnat ses i en rad vetenskapliga studier på bland annat kondition, balans, styrka, BMI, sömnkvalitet och koncentrationsförmåga.

Generation Pep med Prins Daniel i spetsen har tagit det här på allvar och bedriver verksamhet över hela Sverige för att uppmärksamma oss på hur enkelt det kan vara att röra på sig. Men också hur föräldrar kan locka till rörelse och hur roligt det faktiskt är att vara fysiskt aktiv. De uppmärksammar också det faktum att skillnaderna är stora beroende på var man är född och uppvuxen. För den som vill veta mer kan man läsa på generationpep.se.

Men önskar vi aktivitet av våra barn måste vi vuxna föregå med gott exempel. Så vare sig vi ska ta femtusen steg eller femtontusen steg per dag är det bara att snöra på sig skorna och gå. Fokusera inte på antal steg, fokusera på att göra det. Sänk kraven på dig själv, ta det i din takt och aktivera kroppen efter dina egna förutsättningar. Visa dina barn att man inte behöver springa Marathon för att vara aktiv! ●



6 positiva hälsoeffekter av promenader



1. Minskar sötsuget

En promenad på mindre än femton minuter minskar sötsuget.



3. Lindrar ledvärk



5. Förebygger cancer

Regelbundna promenader minskar risken för en rad olika cancerformer.



2. Bygger immunförsvar

Fysisk aktivitet stärker vårt immunförsvar och hjälper oss hålla oss friska.



4. Stärker skelettet



6. Dämpar stress





BESÖK OSS

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

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


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


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

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

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

FÖLJ OSS

 facebook.com/gachlopklinikensthlm
facebook.com/gachlopklinikenumea
facebook.com/gachlopklinikenuppsala
facebook.com/gachlopklinikenostersund

 [gachlopklinikensthlm](https://instagram.com/gachlopklinikensthlm)
[gachlopklinikenumea](https://instagram.com/gachlopklinikenumea)
[gachlopklinikenuppsala](https://instagram.com/gachlopklinikenuppsala)
[gachlopklinikenostersund](https://instagram.com/gachlopklinikenostersund)

OM OSS

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



GÅ & LÖP
KLINIKEN

