

Stor **skoguide**: 35 promenad- och löpskor



GÅ & LÖP

Magasin 2014 | gaochlopkliniken.se

Trailrunning

Vilken terräng föredrar du?

Ortopedteknik

Vid skada, i förebyggande syfte eller för ökad komfort

Löpteknik

Ta din löpning till nya höjder. Fyra övningar som garanterat ger dig:

- Ökad fart
- Längre pass
- Effektivare löpsteg



BELASTNINGSSKADOR

**BLI KVITT
HÄLSMÄRTAN**

- OCH ANDRA TÄNKBARA ÅKOMMOR

Inzoomad:

Nike Free 5.0

Risken med att följa en trend

35

*skomodeller
i stor guide*



Knäskydd



Träningskläder

Älska mer

Vi älskar löpning och vi älskar motionen du får när du går. Vi älskar att löpning i synnerhet, samt motion och träning i allmänhet, har fått ett rejält uppsving de sista åren. Vi vågar nog sträcka på oss och påstå att träning har blivit folkligt, något de flesta trivs med och upplever som ett tillskott både i form av ny energi och glädje. Träning och motion är vad som inspirerar oss. Det är vad vi njuter av och vad vi vill att du ska kunna njuta av lika mycket som vi. Vi gillar att grotta och "nörda" in oss i skotester, att leta fram nya produkter på mässor, testa och prova produkter och hålla oss i framkant när det kommer till kunskap. Mer om vårens nyheter på skofronten hittar du i den stora guiden med vårens bästa skor.

Vi kan inget om cykeldäck och fiskedrag. Inget om golfklubbor eller skidvalla. Vi är ingen sportbutik i ordets rätta betydelse. Men vi kan vad som krävs när det kommer till löpning, vad som behövs när Du är ute och promenerar. Vi vet vilka belastningar Din kropp utsätts för när Du hoppar på gympan eller går åtta timmar av Din arbetstid på hårda golv. Vi har full koll på kroppens anatomi och hur kroppen påverkas biomekaniskt utifrån Dina fötter. Att förmedla den informationen och därigenom inspirera Dig, att vara uppdaterad och ha en bred kunskap kring såväl träning som skador, för att guida Dig rätt. Det är vad vi gör och vad vi kan, bättre än de flesta. Detta har varit vår filosofi sedan vi startade våra första kliniker för 17 år sedan. Under ett år passerar cirka 40 000 kunder/patienter våra kliniker, vilket gör att vi lär oss mycket även av Er. Det i sin tur ger oss viljan att utbilda oss ytterligare, för vi vill inte följa utvecklingen, vi vill leda den.

Med alla intressen kommer som regel också ett stort "vill ha" eller "vill göra" begär. Det är gott. Med intressen, aktiviteter och produkter kommer även trender. Eftersom samtliga tre punkter berör oss, älskar vi trender, även om de för med sig både gott och ont. Trender föder på den goda sidan inspiration och gemenskap. Tyvärr kan trender även föra med sig risker och det kan du läsa mer om i det här magasinet.

Väl mött på löpsträckan, gymmet eller promenadstråket.
Ha ett härligt aktivitetsår!

Personalen
Gå & Löpkliniken



Omslagsfoto

Sebastian Kaulitzki
Dreamstime

Texter

Alla vi på Gå & Löpkliniken

Design & layout

Lars Ottinger

6 Vi behandlar alla olika

Alla kan nämna att en sko har pronationsstöd och att den är stötdämpad. För att matcha rätt sko till rätt fot krävs kunskap om både fötter, skor och belastningen som sker när du rör dig. Det är det vi gör varje dag så vi förs lova att vi kan det bättre än de flesta.

8 Skoguide - 35 av vårens bästa modeller

Material, vikt, häl-tå dropp och olika läster. Dags att "nörda" ned dig i skornas uppbyggnad och vilka som kan passa dig. Vårens skoguide gör dig redo för skoköpet.

16 Ortopedteknik

Vi ortopedtekniker hjälper dig som har problem och smärtor i fötter, knän, ben, höfter och rygg. Läs om hur vi kan hjälpa dig när smärtan slår till.

20 Bota (häl)smärtan

Hälsmärta må vara det vi oftast behandlar, men smärtan kan sätta sig i andra delar av kroppen på grund av dina fötter och dina fotvalv. Biomekaniskt fungerar vi som en bil, är stötdämparna trasiga och hjulen felinställda går bilen inte optimalt.

22 När vi följer en trend

Vi går på djupet med risken som uppstår när trender sker inom skobranschen. Och zoomar in reglaget på en av de senaste årens populäraste skor: Nike Free.

24 Träningstips - löpteknik

Fyra övningar som garanterat tar din löpning till nya höjder. Öka din fart och spring längre distanser med hjälp av ett effektivare löpsteg.

25 Dags för trailrunning

Nog för att asfalten och grusvägen är trygg, men vill du känna inspiration och njuta av miljön är trailrunning svaret. Vilken terränglöpartyp är du?

26 Skadebenägen?

Med rätt utprovade stöd kan svullnad och smärta både avlastas och elimineras. Åtta stöd för fötter, knän och handleder.

28 Träningskläder

Håll kroppen så sval och torr som den förtjänar att vara. Rätt klädd kan du definitivt njuta mer av dina aktiviteter.



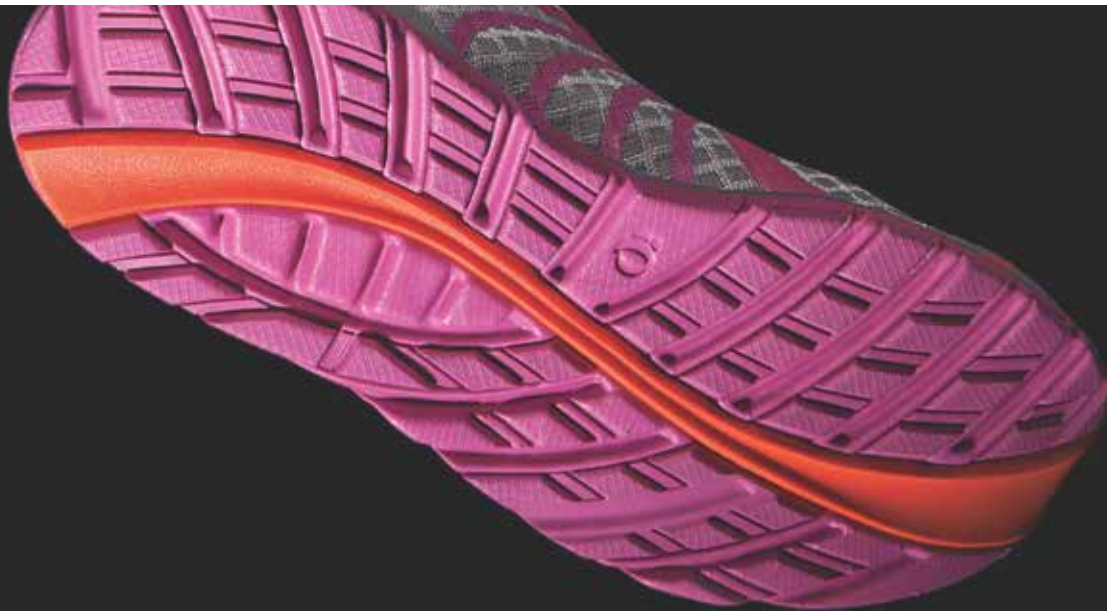
THAT THING YOU'RE LOOKING FOR...
IT'S NOT ON ANY MAP



ROSE SANDAL

VENICE H2

FOLLOW YOUR FEET.



SMOOTHIDITY™

SMOOTH BEYOND MEASURE

SMOOTHER THAN A SECRET AGENT SHAKEN NOT STIRRED.
PROJECT E:MOTION / THE ROAD M3

pearlizumi.com/projectemotion



Distributed by
www.shimano-nordic.com



MIX UP YOUR RUNNING

WITH
THE NEW
GEL-SUPER J33

*Vary your running with powerful short runs.
A natural running shoe like the Gel-Super J33,
guides your foot to help improve your performance.*

 **asics**

#BETTERYOURBEST

Vi behandlar alla olika - Så här behandlar vi Dig

1



Hur ser Dina fötter ut?

Vi använder oss av olika hjälpmedel tillsammans med kunskap. Först undersöker vi Dina fötter statiskt med Din egen kroppsvikt som belastning. Detta gör vi med hjälp av en spegellåda eller digital belastningsplatta. Där tittar vi på Dina fotvalv, fotens form, Dina förutsättningar och eventuella avvikelser.

2



Vad har Du för fotisättning?

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 både bak- och framifrån.

3



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.

4



Är rätt skor inte tillräckligt?

Kanske hjälper det inte med den grundligaste utprovningen av skor, då måste andra åtgärder till. En felställd 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/inlägg.

Uppsnack

Nya prylar och träningsråd

Boost i fler modeller. Våren 2013 fick vi stifta bekantskap med Adidas nya material Boost. I år är det fler modeller som förärats en uppdatering med Boost som material i mellansulan och vad vi erfar är det fler som följer. För er som missat fördelen kan vi sammanfatta fördelarna; mindre köldkänsligt, ger mer energi och längre hållbarhet. Låter det fantastiskt? Välkommen in och testa!

Minskad stress. Många är vi som knyter på oss skorna i stadsmiljö. Nya rön visar dock att vi genom att ta vår promenad eller löptur i parker eller naturmiljöer inom staden kan minska våra påslag av stresshormoner. Resultaten av studierna pekar på att även korta besök i naturliga miljöer har positiv effekt på vår upplevda stressnivå.

Håll, eller sk mjälthugg, när du springer. Ett satans otyg som kan få oss alla att tvinga stanna under löppasset. Ännu vet man inte med exakthet vad som orsakar det men mest troligt är att en kramp i diafragman skapar smärtan. Här bjuder vi på fyra tips för att minska risken för håll/mjälthugg;

1. Stärk din bälmuskulatur.
2. Ät inte fet eller fiberrik mat för nära inpå träningen.
3. Värm upp noggrant.
4. Öka frekvensen på din andning.

Kunskap om utrustning

Vi kan våra produkter, hur de fungerar och vad som fungerar. Vi använder dem själva och går igenom dem noga innan de får komma in på våra lagerhyllor.

Alla butiker och kedjor kan nämna att en sko är stabil eller bra stötdämpad, men alla har inte kunskapen eller utrustningen för att se hur skon påverkar just Dig.

Kunskap om kroppen

Vi vet hur kroppen fungerar. Hur den påverkas av belastning i olika former. När Du går, springer, hoppar eller arbetar.

Vår kunskap sträcker sig långt. Vi är sjukgymnaster, ortopedtekniker och idrottsvetare. Vi utövar själva aktiviteterna och har studerat hur vi påverkas vid rörelse. 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.

Rätt utrustning direkt

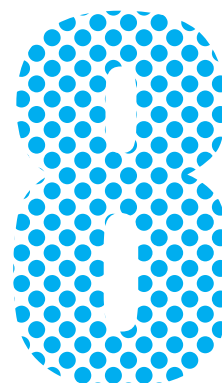
Chansa inte, hos oss får Du rätt utrustning och råd direkt. Med rätt utrustning får Du ut maximalt av Dig själv. Dina aktiviteter blir roligare och det är bara Du själv som sätter gränserna.

Nu kör vi!

Pryllytt - Polar Loop

Polar Loop är aktivitetsmätning 24/7. Bandet registrerar dina dagliga aktiviteter vid olika intensitetsnivåer, 24 timmar per dag, 7 dagar i veckan. Den visar hur länge du vilar och hur länge du sitter samt dagliga aktiviteter vid låga, medelhöga och höga intensiteter. Polar Loop håller även koll på hur många steg du tar under dygnet samt beräknar din kaloriförbrukning. Utöver detta hittar du följande funktioner i bandet:

- Klocka
- Kompatibel med pulsband för pulsmätning
- Sätt upp ett aktivitetsmål (dag, vecka eller månad) och låt Polar Loop peppa dig.
- Infon kan enkelt överföras till Polar Flow mobilapp eller Polar Flow på webben.



olika par promenadskor hittar du i skogsguiden som börjar på nästa uppslag. Utöver dem kan du grotta ned dig i tjugo olika modeller för löpning. Antalet skomodeller, för såväl löpning som promenader, du kan testa på plats i våra butiker är självklart ännu fler. Lägg till alla sandaler, kängor för vinterbruk samt dubbade modeller så har vi något för alla tillfällen.

Tyck till om Gå & Löpkliniken

Gör din röst hörd så vi får reda på vad du tycker. Fråga oss om skor, löpning, träning eller skador i fötter och ben. Utbyt erfarenheter och tipsa oss om något du tror vi skulle vara intresserade av. Vill du hylla eller säga oss så är det också fritt att göra. Hör av dig direkt på [facebook.com/GaochLopkliniken](https://www.facebook.com/GaochLopkliniken) eller fraga@gaochloppkliniken.se

MEDARBETARE - Vad inspirerar dig till motion?



Lars Ottinger

Ortopedtekniker i Umeåbutiken.
Fixar layouten på magasinet.

Den oerhört befriande känslan av att jag befinner mig utomhus. När väggar, ramar och annat som begränsar är bortplockade. Det slår aldrig fel, mungiporna rör sig uppåt och känslan skriker frihet varje gång. Vare sig det är löpskorna, alpinpjäxorna eller golfskorna som sitter på mina fötter.



Anette Edenbo

Ortopedtekniker och butikssäljare i Östersundsbutiken.

1. Att jag blir piggare och orkar mer.
2. Att lyssna på bra musik under mina motionspass.
3. Att jag känner mig mer kreativ och får nya ideer.
4. Att vakna till vackert väder, det gör mig riktigt sugen på att ge mig ut och springa eller promenera.
5. Polar Loop som får mig att tävla med mig själv.



Erik Ljunggren

Ortopedtekniker i vår butik i Uppsala.

Det som inspirerar mig till motion är den känslan man får efter ett riktigt bra träningspass. Det kan både vara ett styrkepass och ett ordentligt hårt konditionspass. Efter träningen känner jag mig piggare i kroppen, mer fokuserad och positivare. Den känslan är oslagbar och inspirerande.



Richard Söderholm

Ortopedtekniker och butikssäljare i Stockholmsbutikerna.

Ljus, skog och lugnet. Att koppla av från det ständiga uppkopplandet och ge mig själv några timmar från att alltid vara tillgänglig. Få tid att fundera, släppa tankarna fria och ta ny energi. Känna mig starkare och lära känna mig själv bättre. Byta Stockholms brus till skogens sus. Min meditation genom motion.

GÅ & LÖPKLINIKEN SKOGUIDE




35

sköna
modeller för
promenaden eller
löppasset

Tar du vardagspromenader eller längre svängar i walkingtempo? Springer du mil efter mil på asfalt, byter elljusspåret's upplysta barkunderlag sommartid mot löpbandets rull vintertid? Kanske trivs du bäst i skogen några timmar efter att ett regn har blött upp backen och sett till att det är så där härligt mjukt och lerigt? När det enda som ger gott grepp och skydd är en trailrunningsko. Eller är högre hastighet under intervallpasset och loppet du tränat för din favorit? Oavsett var du trivs bäst och vad som får dig att njuta till fullo har vi skorna för just det tillfället.

Promenadskor

En bra sko i den här kategorin kan fylla många syften och täcka upp en stor del av dagen. Till **vardags**, ute på **promenaden** och/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, så plockar vi fram de modeller som passar dina fötter bäst och motsvarar de krav du har på skon. Där inget annat anges är dammodellerna placerade till vänster och herrarnas till höger.

- ① **Asics Gel-Solace**
Mjukt, följsamt skinn i ovandelen på skon ger ett behagligt stöd kring foten. Fantastisk stötdämpning och bra stabilitet i en sko som fungerar såväl till vardags som till långpromenaden.
Pris 1500:-
- Läst - typ av sko
 Bred ————— Smal
 Fotvalv
 Låga ————— Höga
- 
-
- ② **Cinnamon Andrea (Dam)**
Cinnamon loggan på utsidan av skon sätter en liten egen prägel på den här sportiga och stilrena skon. Andrea är en något nättare modell som lämpar sig väl till vardags och till promenader.
Pris 1400:-
- Läst - typ av sko
 Bred ————— Smal
 Fotvalv
 Låga ————— Höga
- 
-
- ③ **Ecco Terracruise Lite**
Sval promenadsko med praktisk snabb-snöring. En lätt modell som är ett utmärkt alternativ för våren och sommarmånaderna. Passar normala och lite smalare fötter. Dammodellen finns utöver den vita färgen även i svart.
Pris 900:-
- Läst - typ av sko
 Bred ————— Smal
 Fotvalv
 Låga ————— Höga
- 
-
- ④ **Keen Finlay (Herr)**
Med en bred läst och rymlig framföt är Finlay en perfekt modell för dig med bredare fötter. Funktionen på skon anser vi är lämplig för stora delar av vardagen. En klassisk skinnsko för promenaden och arbetsdagen.
Pris 1400:-
- Läst - typ av sko
 Bred ————— Smal
 Fotvalv
 Låga ————— Höga
- 
-
- ⑤ **Salomon Kalalau**
Den mjuka hälkappan och att plösen är fastsydd gör att skon smiter åt bekvämt kring foten. Kalalau har en snabbsnöring och ett praktiskt fack i plösen där snöret kan "gömmas". En mjuk, lätt och följsam sko perfekt för vardagsbruk.
Pris 900:-
- Läst - typ av sko
 Bred ————— Smal
 Fotvalv
 Låga ————— Höga
- 
-
- ⑥ **Salomon X-Ultra GTX**
Rejäl walkingsko med Gore-Tex membran som garanterat håller fötterna torra. Den här skon har lite grövre mönster på slitsulan och passar allt från asfalten till skogsstigen. Bredden gör den lämplig för dig med normala till något smalare fötter.
Pris 1400:-
- Läst - typ av sko
 Bred ————— Smal
 Fotvalv
 Låga ————— Höga
- 

7

Saucony Integrity (Dam)

Väl stötdämpad sko för långa och korta promenader. Integrity har en lite smalare läst och vi upplever att den passar normala och smala fötter bäst. Modellen finns endast i damstorlekar och kommer i tre olika färger; vit, svart och beige. Materialet i ovandelen av Integrity är skinn på den svarta och vita modellen. Den beige varianten bjuder på en yta av nubuck. Oavsett färg kan de impregneras och behandlas för att stå emot smuts och väta.

Pris 1200:-



Läst - typ av sko



Fotvalv



Smal läst
som lämpar sig
bäst för höga valv

8

Saucony Omni Walker

Ett tydligt pronationsstöd är det få walkingskor som har, Omni Walker är en av dessa. Skon har en bred läst och passar dig med normala till lite bredare fötter som är i behov av pronationsstöd. Ovandel i skinn som enkelt kan impregneras för att stå emot mer väta.

Pris 1300:-



Läst - typ av sko



Fotvalv



Löpskor - Mängdträning - Neutrala

Neutrala

De första sju modellerna är byggda för dig med ett **neutralt steg, utan tendens till pronation**. Ur kategorin neutrala skor hittar vi också de modeller som **bäst lämpar sig** för dig med höga fotvalv eller **om du supinerar**. Damfärgen till vänster och herr till höger.

1

Adidas adiStar Boost

Säsong två för fjolårets kanske bästa och mest omtalade nyhet. adiStar Boost ger även i år dig med ett normalt steg och som trivs med god spänst i skorna ett fantastiskt alternativ. Klarar även en viss pronation.

Vikt 265g / 315g. Häl-tå dropp 10mm

Pris 1700:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



2

Asics Gel-Cumulus 15

En av de mest mångsidiga neutrala skomodellerna. Cumulus ger dig inte bara fullgod stötdämpning i hälen och under framfoten utan även en riktigt bra stabilitet.

Vikt 260g / 323g. Häl-tå dropp 10mm

Pris 1500:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



3

Asics Gel-Nimbus 15

Mjuk och ombonad kring foten och med maximal stötdämpning. Nimbus är skon för dig som inte vill eller kan göra avkall på varken funktion eller komfort.

Vikt 265g / 330g. Häl-tå dropp 10mm

Pris 1900:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



④

Mizuno Wave Ultima 5

En stabil modell som tål många mil på varierande underlag. Från asfalt, till grusväg och elljusspår. Rejält stötdämpad gör att Ultima passar bra för dig med något stummare isättning.

Vikt 265g / 315g. **Häl-tå dropp** 12mm

Pris 1400:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



⑤

New Balance 880v3

Känslan av en traditionell löpsko ger den tredje versionen av 880. Med sina 12mm häl-tå dropp erbjuder New Balance en trygg sko som både bjuder på bra stabilitet och god stötdämpning.

Vikt 252g / 319g. **Häl-tå dropp** 12mm

Pris 1500:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



⑥

Pearl Izumi N2

En lättviktare i den här klassen, den kan utan problem placeras bland lättviktsskorna om vi stirrar oss blinda på vad de väger. Pearl Izumi N2 är dock en sko vi tycker håller måttet även för längre distanser och mängdträning. Yttersulan är förhållandevis slät utan större mönster vilket gör att den lämpar sig bäst för asfalt och löpband. På andra underlag kan den upplevas ha lite dåligt grepp. Ett stort plus för den sömlösa ovandelen och den låga vikten.

Herskon till vänster, dam till höger.

Vikt 241g / 258g.

Häl-tå dropp 7,5mm

Pris 1500:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



Stort plus
för den låga
vikten

⑦

Saucony Triumph 11

Rejält stötdämpad. Triumph 11 är en neutral löpsko med mycket stötdämpning. Modellen är mjuk och följsam, passar höga och normalhög fotvalv med normalbreda fötter. En modell för långpassen på asfalt, grusväg och löpband.

Vikt 263g / 306g. **Häl-tå dropp** 8mm

Pris 1700:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



Löpskor - Mängdträning - Lätt pronation

Skor för lätt pronation har ett **litet stöd på insidan** av foten som hjälper till att **bromsa upp den pronationsrörelse** som för många sker vid löpning och/eller promenader. Hur stödet ser ut och vad det är byggt av varierar mellan olika märken; *plastfilmer, hårdare EVA, "plastvägor"* och liknande är några i raden av varianter som används. Fråga oss gärna så berättar vi mer om hur de olika märkena fungerar. Den gemensamma funktionen stöden har är att **minska svikten i skon på insidan av foten** och därmed kontrollera hur mycket foten rör sig inåt.

①

Adidas Supernova Sequence 6

En smal modell med ett lätt pronationsstöd. Passar smalare fötter och dig med normal bredd. Har du något bredare fötter bör du undvika denna modell helt.

Vikt 272g / 326g. **Häl-tå dropp** 11mm

Pris 1400:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



2

Asics GT-1000 2

Att behålla kan ibland vara bästa steget för utveckling. GT-1000 2 är snarlik sin populära föregångare, ett smart drag av Asics. Årets modell har dock förärats en större Gel-kudde under framfoten vilket givit den en något förbättrad stötdämpning.
Vikt 260g / 320g. **Häl-tå dropp** 10mm
Pris 1400:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



3

Mizuno Wave Inspire 10

Populär modell sedan flertalet år. Årets version har blivit avsevärt lättare och fått nya material i ovandelen. Vi tycker den lever upp till vad den lovar, stabilitet i kombination med god stötdämpning.
Vikt 235g / 250g. **Häl-tå dropp** 13mm
Pris 1500:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



4

New Balance 1260v3

Följsam och smidig löpsko förpackad med New Balance bästa stötdämpning. En stabil modell perfekt för såväl asfalten som löpspåret eller grusvägen.
Vikt 240g / 305g. **Häl-tå dropp** 8mm
Pris 1700:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



5

Nike Lunarglide+ 5

I Lunarglide hittar vi en riktigt mjuk stötdämpad sko. Passar lättare löpare som vill ha en tydlig och kännbar svikt i löpsteget. Fungerar även bra för ett neutralt löpsteg.
Vikt 230g / 281g. **Häl-tå dropp** 10mm
Pris 1300:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



6

Pearl Izumi M3

Pronationsstödet på M3 är placerat mitt på skons insida. Det ger ett gott stöd liknande det många känner igen från Asics GT-1000 och New Balance 1260.
Vikt 241g / 272g. **Häl-tå dropp** 7,5mm
Pris 1500:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



7

Saucony Guide 7

Lätt, smidig och löpglad kan nog bäst beskriva Guide 7. Här har Saucony byggt en sko som passar såväl den tyngre som lättare löparen. Guide 7 är en löpsko som tål många mil och det trots skons låga vikt. Årets modell har fått förbättrad dämpning och lite djupare flexzoner samt en något bredare sula under framfoten.

Vikt 232g / 286g.
Häl-tå dropp 8mm
Pris 1400:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



Djupare flexzoner i framfoten ger bättre följsamhet.




Löpskor - Mängdträning - Pronation

Pronationsstyrda skor är anpassade för dig som har en **tydlig pronation, låga valv** eller har behov av **mycket stöd och stabilitet** när du springer eller går. Den här kategorin skor är oftast några gram tyngre men det går att hitta guldorn. Har du ett neutralt steg kan dessa skor vara skadliga, risken är att de styr foten för mycket och bidrar till en stum isättning. **Skillnaden på modellerna**, vad gäller placeringen och längden på pronationsstödet, **är stor**. En korrekt utprovning efter dina förutsättningar är därmed oerhört viktig.


① **Asics Gel-Kayano 20**
Tjugoårsjubileum för en av de bästa löpskor som tillverkats. Kayano 20 har blivit aningen lättare än sin föregångare men är fortfarande packad med samma egenskaper - stabilitet, stötdämpning och komfort.
Vikt 255g / 315g. **Häl-tå dropp** 10mm
Pris 2000:-

Läst - typ av sko
 Bred Smal
 Fotvalv
 Låga Höga




② **Asics GT-2000 2**
Klassisk mängdträningssko med pronationsstöd. GT 2000 har utmärkt stötdämpning, god passform för många fötter och stabilitet som passar dig med pronation. Modellen finns även i en smalare läst.
Vikt 261g / 312g. **Häl-tå dropp** 10mm
Pris 1600:-

Läst - typ av sko
 Bred Smal
 Fotvalv
 Låga Höga



③ **Asics Gel-Foundation 11**
Vid kraftig pronation och låga valv är det här skon du bör kika på. En kraftig pronationskil stabiliserar rejält och den breda lästen ger god plats för låga valv.
Vikt 292g / 337g. **Häl-tå dropp** 10mm
Pris 1500:-

Läst - typ av sko
 Bred Smal
 Fotvalv
 Låga Höga



④ **Mizuno Wave Paradox**
Helt ny modell i både vårt och Mizunos sortiment. Kännetecknande för Paradox är den utmärkta stabiliteten. Vi föll direkt för den här skon, mycket tack vare dess låga vikt i kombination med ett rejält pronationsstöd. Vi är imponerade över Mizunos förmåga att ha lyckats bygga en så följsam och lätt sko som samtidigt klarar att stabilisera så kraftiga pronationsrörelser.

Vikt 265g / 320g.
Häl-tå dropp 11mm
Pris 1700:-


Läst - typ av sko
 Bred Smal
 Fotvalv
 Låga Höga




Låg vikt i kombination med ett kraftigt pronationsstöd

⑤ **New Balance 860v4**
Fjärde versionen av 860 kännetecknas som tidigare versioner av att den passar dig med lätt till måttlig pronation.
Vikt 252g / 308g. **Häl-tå dropp** 12mm
Pris 1400:-

Läst - typ av sko
 Bred Smal
 Fotvalv
 Låga Höga



Hitta den perfekta skon

Att hitta rätt sko till sina fötter är inte alltid så enkelt som man hoppas. Kanske klämmer den, glappar en aning i hälen eller ger dig skav när du börjar använda

den. Att prova ut skor handlar om ett samspel mellan köparen och försäljaren/skoexperten. Det absolut enklaste rådet till den som är på jakt efter nya skor är att ta sig till en butik med stort utbud och gedigen kunskap om att prova ut skor till mer eller mindre kräsna fötter.

En korrekt utprovning bör alltid börja med att man undersöker fötternas form, hur fotvalven belastas, vilka delar av foten man står på samt att man samtalar om vad skon kommer att användas till. Via

dessa fakta kan man snabbt plocka bort de flesta modeller och kvar finns en handfull varianter som passar dina fötter och krav. Samtliga är troligtvis riktigt bra med snarlik funktion, men med lite olika passform och känsla. Nu börjar jobbet för dig som köpare. Testa igenom modellerna och avgör vilken av dem som passar bäst.

Att skriva hur en sko är uppbyggd och vilka den passar är en sak. Att matcha den mot rätt fot är en annan. För det krävs kunskap. Det **bästa rådet vi kan ge dig är att komma in i våra butiker**. Då får du **individuella råd** och fokus läggs på vilka skor som passar just dig.

I skotestet du läser har vi valt ut ett sortiment av de modeller du förväntas hitta på samtliga våra butiker. **Utbudet** i våra

butiker **är än större** och fylls vintertid på med såväl vinterkängor som dubbade skor för att klara kylan och halkan. Gå in på gaochloppkliniken.se/produkter för att kolla in mer av vårt utbud. Där får du också information om vilka skor som finns på vilka butiker, men skulle skon mot förmodan inte finnas så brukar vi försöka lösa det också. Fler tips på vad du bör tänka på när du köper skor finner du på vår hemsida. Knappa in gaochloppkliniken.se/koppguide så kan du läsa om hur en sko är uppbyggd, vad du bör tänka på för att undvika skavsår, samt hur du får bukt med smärta i fötterna.

Välkommen in till våra butiker och vår websida!

Tre tips inför skoköpet

1 Köp rätt typ av sko

Tänk över vad skorna ska användas till. Vilka egenskaper du vill att skon ska ha, samt när och var dom ska användas. Kort och gott; Vad vill du att dina skor ska ge dig?

2 Köp rätt storlek

Tänk på att längden varierar mellan olika märken. Även om det står 39 i bägge skorna kan det skilja mer än 1 cm i längd. Titta hellre på US eller CM talet om du snabbt vill jämföra två storlekar. Men framförallt - Prova!

3 Få hjälp med rätt stabilitet

Hur går eller springer du? Är du i behov av en sko med mer stöd eller klarar du dig med en neutral sko? Se till att personalen hjälper dig att se över hur just du belastar dina fötter.

6

Nike Zoom Structure+ 17

Fantastiskt prisvärd löpsko. En modell som i funktion och egenskaper klart kan jämföras med modeller som är några hundralappar dyrare. Stabil med mjuk stötdämpning. **Vikt** 255g / 312g. **Häl-tå dropp** 9mm **Pris** 1200:-

Läst - typ av sko

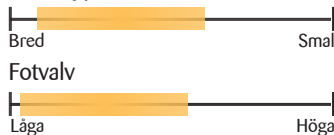


7

Saucony Omni 12

Låga valv passar utmärkt i kombination med Omni 12. Har du dessutom ett kraftigt pronationssteg har du förmodligen hittat rätt. Suverän stabilitet och låg vikt. **Vikt** 274g / 309g. **Häl-tå dropp** 8mm **Pris** 1600:-

Läst - typ av sko



8

Saucony Hurricane 16

Höga valv i kombination med kraftig pronation passar utmärkt till den här skon. En svängd läst gör att Hurricane i motsats till Omni 12 bäst passar för höga valv. **Vikt** 269g / 323g. **Häl-tå dropp** 8mm **Pris** 1700:-

Läst - typ av sko



Löpskor - Lättvikt

I kategorin lättviktsskor har vi placerat in skor som väger **under 280 gram för herr och 240 gram för dam**. En lättviktssko är ett utmärkt **komplement** till dina mängdträningskor eller som enda sko för dig som är **van löpare och/eller lätt i kroppen**. Den här kategorin skor ökar och många av mängdträningskorna närmar sig dessa i vikt. Vi har fler modeller liknande dessa i våra butiker, som till följd av platsbrist i magasinet fick ge vika. Fördelen med en lättviktssko är **mer löpkänsla**. Då skon är **mer flexibel** och med tunnare sula får du bättre kontakt med marken, isättningarna bör ske längre fram på foten och tempot vara högre. Att springa i den här kategorin skor ställer dock större krav på att du som springer orkar stabilisera och skapa flyt i steget.

- ① **Asics Gel-Noosa Tri 9**
Tri för triathlon. Noosa bjuder på en sömlös ovandel om du är sugen på att springa utan sockar. Elastiska snören och en elastisk plös bidrar till att skon smiter åt bekvämt kring foten. Det lätta pronationsstödet gör att den här löpskon även tål längre distanser.
Vikt 235g / 280g. Häl-tå dropp 10mm
Pris 1500:-

Läst - typ av sko
 Bred ————— Smal
 Fotvalv
 Låga ————— Höga


- ② **Asics Gel-Super J33**
Nyhet från Asics i form av en lättviktare med ett lätt pronationsstöd som stödjer redan från hälen. Asics Super J33 har god stötdämpning i förhållande till sin vikt och kan fungera som ett bra ingångsalternativ för dig som inte sprungit med lättviktsskor tidigare. Framfoten erbjuder rejäl flexibilitet och följsamhet.
Vikt 187g / 227g. Häl-tå dropp 6mm
Pris 1400:-

Läst - typ av sko
 Bred ————— Smal
 Fotvalv
 Låga ————— Höga




God stötdämpning i förhållande till skons vikt
- ③ **New Balance 1600**
Minimalistisk modell med otroligt låg vikt. En löpsko för dig som är van löpare och söker en sko för de planerade loppen och de riktigt snabba intervallpassen.
Vikt 141g. Häl-tå dropp 8mm
Pris 1200:-

Läst - typ av sko
 Bred ————— Smal
 Fotvalv
 Låga ————— Höga


- ④ **Nike Free 5.0+**
Stärk dina fötter i en löpsko som är mer flexibel än de flesta konkurrenter. En stor fördel med Free 5.0 är den förhållandevis goda stötdämpningen som trots skons flexibla känsla ger ett gott skydd för fötterna.
Vikt 190g / 232g. Häl-tå dropp 8mm
Pris 1100:-

Läst - typ av sko
 Bred ————— Smal
 Fotvalv
 Låga ————— Höga


- ⑤ **Saucony Mirage 4**
Mellansulan på Mirage 4 är i jämförelse med många andra lättviktsskor tjock, det bidrar å andra sidan till den goda dämpningen. Tillsammans med ett lätt pronationsstöd är det här en sko som tål både snabba intervallpass och längre distanser.
Vikt 223g / 252g. Häl-tå dropp 4mm
Pris 1400:-

Läst - typ av sko
 Bred ————— Smal
 Fotvalv
 Låga ————— Höga



Ortopedteknik

Vid smärta, i förebyggande syfte och för ökad komfort



A

tt man blir tvungen till att använda sig av större skor för att ett inlägg eller en fotbädd är klumpig och stjälar plats är funderingar och tankar som för oss är rätt vanliga att höra.

Riktigt så illa är det inte. Men låt oss backa bandet för att skapa lite förståelse. Förutfattade meningar och missuppfattningar brukar som regel kunna spåras. Och visst går det att förstå en del av denna missuppfattning också. Inlägg har, sen det började användas, byggts och knackats till i stela, hårda och klumpiga material. Obekväma och stela metallinlägg som både kylt av foten och tryckt hårt på muskulaturen i valven. Utvecklingen från den tiden är stor. Med dagens teknik, kunskap om kroppens biomekanik och

materialutveckling har inläggen blivit både bekvämare, mer effektiva och mer varierade i form och funktion. Utvecklingen gällande både inlägg och skor har gjort det möjligt att tillverka fotbäddar som är allt från lövtunna till lite mer stötdämpande modeller som stjälar några millimeter av skons höjd och därmed passar bäst i skor där en innersula först plockas bort.

Förenklat kan vi slå fast att vi har kunskapen och möjligheten att tillverka och forma inlägg till de flesta varianter av skor. Med undantag av skor med väldigt höga klackar. Att skräddarsy och anpassa utifrån dina behov och förutsättningar är vår specialitet. Att hitta rätt lösning som får dina besvär och smärtor att försvinna är vårt mål.

Dock är det inte alltid möjligt, eller snarare optimalt, att ha ett enda

inlägg till samtliga skor. Olika skor ger olika utrymme för inlägget, men framförallt så ställer olika aktiviteter olika krav på kroppen och därav kommer olika material att vara mer optimerade än andra vid dessa tillfällen. En kompromiss i val av sko kan således ibland behövas.

Vi kommer alltid att rekommendera den lösning vi finner lämpligast, och förklara varför den är bäst för just dig. Vår rekommendation styrs av dina fötter, hur du belastar dem, valvens form och dina smärtor. Vi guidar, tipsar och resonerar oss fram i samförstånd med dig för att hitta en optimal och fungerande lösning. I slutändan är det dock du som bestämmer vad du vill satsa på. Följ du våra råd brukar smärtorna som regel försvinna.



Vi har kunskapen och möjligheten att tillverka och forma inlägg till de flesta varianter av skor



Gipsmallar uppräddade i väntan på att fyllas med ytterligare gips. Gipset som fylls i formarna blir en exakt kopia av respektive fot.



Avscanning av foten med en 3D laserscanner. Laserstrålar läser av fotens form och bygger därefter upp en tredimensionell bild av fötterna.



En färdig fotbädd slipas till och formas för att stödja upp fotens valv med rätt mängd stöd på rätt del av foten. Ett noggrant hantverksarbete.

Vi ortopedtekniker hjälper dig som har problem och smärtor i fötter, knän, ben, höfter och rygg. Smärtorna och besvären behöver alltså inte sitta i foten för att vi ska kunna avlasta dem, om besvären är relaterade till fotens belastning och valv finns stora möjligheter att avlasta. Fotvalven samt fotlederna är människans stötdämpare. Fungerar inte dessa ökar risken för överbelastningsskador. Med hjälp av ortopediska fotbäddar och fotinlägg har vi möjlighet att korrigera felställningar, stödja upp fotvalv och avlasta specifika områden. Med rätt material, form och anpassning förstärker vi fotens naturliga sätt att stabilisera och dämpa stötar.

Vid tillverkning av ortopediska fotbäddar eller fotinlägg gör vi först en avgjutning av foten med hjälp av en tredimensionell scan-

ner, eller genom en traditionell gipsavgjutning. Dessa tekniker skiljer sig inte nämnvärt åt. Vid båda dessa avgjutningstekniker befinner sig foten i ett avlastat läge och därmed kan ett optimalt stöd för nedsjunkna fotvalv skapas.

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. Räkna på en sjuttio kilo tung person så ska foten klara av att bära upp närmre ett halvt ton. 26 ben, samt mängder av muskler och ledband som tillsammans bygger upp foten och fotvalven, är konstruktionen som 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, och betonggolv och asfaltvägar är de vanliga underlagen vi går och står på. 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. Till följd av vår omvärlds utveckling har risken för belastningsskador ökat markant. Vår kroppsliga utveckling har således inte hängt med i den utveckling vår omvärld haft.

Individuellt formgjutna fotbäddar och inlägg

Formgjuts exakt efter dina fötter. Skillnaden mellan inlägg och fotbäddar handlar om materialet. Ett inlägg byggs av hårdare material som ger valven stöd medan en fotbädd byggs i material som både skapar stöd och stötdämpning. En fotbädd kan således ge mer effekt och avlastning för fotvalven och trampdynorna.

Fotbädd - Ortolab

Ortolabfotbäddarna är unika genom att de ger ett dynamiskt stöd åt både det längsgående och det tvärgående fotvalvet, samt samlar ihop fettkudden under hälen. Därigenom förstärker fotbädden fotens egen stötdämpning, utan att låsa eller hindra den naturliga rörelsen. Fotens egna muskler kan arbeta naturligt och försvagas därmed inte. Risken för att få belastningsskador minskar och rehabiliteringstiden förkortas om du redan är skadad.

Fotbäddarna består av en kombination av material som kombineras ihop, detta för att uppnå maximal effekt för varje fot och kropp. Ortolabfotbädden är den variant där vi kan uppnå mest effekt och är utmärkt till en rad aktiviteter, allt från promenader till idrottande och arbete.



Ortopedisk sandal

Helt handgjord sandal som ger fantastiskt stöd och komfort. Lång hållbarhet och möjlighet att byta ut delar vartefter de slits. Går även att byggas utifrån ett tomt sandalskal där vi bygger ned en ortopedisk fotbädd (ortolab).



Formanpassade inlägg

Färdigbyggda inlägg som vi anpassar utifrån din typ av fot. Dessa formar vi färdigt direkt när du är på plats i butiken och du kan genast börja använda dem. Perfekt för barn, ungdomar och vid smärre besvär och smärtor för vuxna. Även ett utmärkt alternativ om du vill förbättra komforten i dina skor.

Aetrex

Färdigbyggt inlägg som finns i flertalet olika modeller med olika kombinationer av stöd. Dessa inlägg matchas utifrån vilken typ av fot du har. Vi utgår från ditt belastningsmönster, höjden på dina valv och var på foten trycket är som högst. Aetrexinläggen finns i två olika tjocklekar, en mer stötdämpad röd/blå modell samt en tunnare beige/grå variant.



Fotbädd - EVA

Finns i flera olika densiteter (hårdheter), från mjukt till mer stabilt. Kan således anpassas efter kroppsvikt, valv, aktivitet mm. Med det här materialet finns också stora möjligheter att korrigera felställningar. Precis som Ortolabfotbädden ett bra val för blandade aktiviteter. Blir å ena sidan begränsad i sin stötdämpning i jämförelse med Ortolabfotbädden, å andra sidan är den något tunnare och smidigare.



Inlägg - Globotec (3/4-dels)

Otroligt tunt och lätt inlägg som passar i de flesta varianter av skor. Företrädesvis i skor som saknar uttagbar sula. Stödjer valven och jämnar ut belastningen på hela foten.



Inlägg - PPT

Stabil plastbotten med 1-3mm stötdämpning som passar till promenader och vardagsliv. En utmärkt variant till nättare skor där det finns begränsat utrymme för inlägget. Går även att modifiera och bygga om för att matcha alpinpjäxor.



Formthotics

Värms upp och formas direkt efter fotens valv. En modell som fungerar riktigt bra till barn och tonåringar. Vid smärre smärtor, och om endast små korrigeringar behöver göras, även för vuxna. För blandade aktiviteter och ett suveränt alternativ i fotbollsskor, skridskor och alpinpjäxor.



När endast det bästa är gott nog!

Låt inte skador stoppa dig från det som är roligt - utnyttja din fulla potential med stöd av marknadens bästa produkter!

Med "aktiv-stöden" från Bauerfeind kan du vara aktiv - hela dagen!



GenuTrain®

- Stabiliserar
- Smärtlindrar
- Bekväm

Användningsområde:

- Instabilitet
- Menisksmärta
- Lätt artros
- Svullnad



MalleoTrain® S

- Stabiliserar
- Smärtlindrar
- Bekväm

Användningsområde:

- Förebygger och motverkar stukning
- Alternativ till tejpnings
- Svullnad

Motion is Life: www.bauerfeind.se

OUT.PACE. Unleash your best run with our *AllOut Fuse* collection, natural arch activation and Uni-Fly™ impact technology and the *Bare Access* range, connecting you to varying terrain, enhancing response and agility. Go farther at merrell.se

AllOut Fuse W

AllOut Fuse M

Bare Access Arc 3 W

Bare Access 3 M

© 2014 Merrell Outdoor Systems, Inc.

MERRELL M
OUT.PERFORM.™

Bota (häl)smärtan

Ont i hälar har, eller kommer, de flesta av oss att drabbas av. Tyvärr drabbas vissa redan som barn. Många tänker direkt hälsporre eller att fettkudden är uttrampad när smärtan dyker upp. Faktum är dock att plantarfasciit är en av de vanligaste orsakerna till hälsmärta. Viktigt är att få rätt diagnos ställd för att reda ut vad som ska göras. Hur du råder bot på några tänkbara problem får du tips om här. Är det något du funderar över, tveka inte att ta kontakt med oss för att reda ut dina funderingar.

1. Uttrampad fettkudde

Symtom: Smärta under hälen i samband med belastning. Smärtan kan vara lokaliserad till såväl hela trampdynan som till fotsulans kanter (randömheter). Vid belastning kan oftast små "bubblor" ses runt hälen.

Behandling: Behandlingen vid hälkuddeinsufficiens, eller uttrampade fettkuddar, syftar till att minska belastningen på hälens trampdyna.

- Korrigering av skor. Viktigt med stötdämpningen.
- Formgjutna stötdämpande inlägg.
- Stötdämpande hälkilar.
- Undvik att gå barfota, se till att använda en innesko även hemma.
- Om möjligt, anpassa träningen eller arbetssituationen.



2

Plantarfasciit

Symtom: Smärtan känns oftast i ett område på främre delen av hälens insida, där man som regel oftast är väldigt öm vid belastning och tryck. Smärta och en stelhet i foten visar sig ofta när man tar de allra första stegen på morgonen, eller efter en längre stunds vila/inaktivitet. Smärtan och stelheten blir ofta bättre när man har rört sig några minuter.

Orsak: Plantarfasciit är en överbelastning på plantarsenan som sträcker sig under hälften. Orsakerna till tillståndet kan vara många; nedsjunkna fotvalv, för lång tids belastning på hårda underlag och/eller felaktiga skor vilket skapar ett stort tryck på senans fäste på hälbenet. Det som då sker är en söndertrasning av senan som återkommer och förvärras vid belastning. Att smärtan uppstår på morgonen eller efter en stunds vila beror på att muskulaturen under foten drar ihop sig vid vila. När foten då belastas igen så tänjs plantarfascian ut vilket drar i senfästet och skapar smärta.

Behandling: Behandlingen av plantarfasciit handlar till stor del om att minska på belastningen utan att för den delen vara helt inaktiv, en viss aktivitet i foten krävs för att läkning ska ske. Se över vad som kan ha varit den utlösande faktorn och rätta till den.

- Fotbäddar eller inlägg för att stödja upp fotvalvet samt minska belastningen under hälen.
- Undvik att gå barfota.
- Se över belastningen av fötterna, vid nedsjunkna fotvalv eller pronation

bör ett formgjutet inlägg ordnas för att stödja upp valvet.

- Tejpning av plantarfascian.
- Strassburgstrumpa.
- Cirkulationsövningar för att öka blodgenomströmningen i plantarfascian.

Segerreceptet mot plantarfasciit

Del 1

Minska belastningen på hälen genom att använda inlägg, formgjutna fotbäddar eller tejsa fotvalvet. Självklart bör du även undvika att gå barfota samt se över skicket på de skor du vanligtvis står och går i. Är dessa fel eller använda för länge bör du genast byta. Samtliga dessa åtgärder syftar till att minska trycket på hälen och därigenom få plantarfascian att tåla fler steg varje dag. Du ökar därigenom möjligheten att låta senan läka.

Del 2

Att **jobba med cirkulationen** kan tyckas vara en småsak. Men faktum är att det kan göra rejäl skillnad. För att skadan ska kunna läka ut krävs cirkulation i foten, att blodet strömmar till det skadade området. Det kommer automatiskt när du står och går på foten. Svårigheten är att du samtidigt belastar det smärtande området och riskerar att förvärra skadan. Att ta en boll (stor som en tennisboll) och rulla den i hälften när du sitter ned ökar cirkulationen och påskyndar läkningen. Kombinera gärna med att stretcha ut plantarfascian.

3. Hälsporre

Symtom: Vid hälsporre känns smärtan oftast i ett område på främre delen av hälens insida. Man är väldigt öm vid belastning och tryck, och en stelhet i foten visar sig ofta de första stegen som tas på morgonen. Smärtan blir ofta bättre när man har rört sig några minuter.

Orsak: Hälsporre är resultatet av en längre tids felaktig belastning av de stora senytorna under fotsulan (se plantarfasciit). I ett försök att reparera upprepade småskador i plantarsenan börjar kroppen lagra in kalk där senan fäster i hälbenet. Efter hand kan ett litet kalkkorn utvecklas på hälen, en så kallad hälsporre.

Behandling: se under *plantarfasciit*

4. Hallux valgus

Symtom: Hallux valgus kännetecknas av att stortån vrider sig inåt mot de andra tårna och en knöl bildas på stortåleden. Detta leder ofta till en stel och ömmande stortåled.

Behandling:

- Individuellt anpassade fotbäddar med en välutformad pelott för att avlasta främre fotvalvet och öka stödet för stortån.
- Skor med gott om plats för att undvika tryck från sidan.
- Töjning av muskulaturen (m. adductor hallucis) samt styrketräning av muskulaturen (m. abductor hallucis).
- Operation för att rätta ut leden.
- Avlastande bandage som styr stortån till ett rakare läge.
- Lästning av skor för att undvika tryck.

5. Nedsjunket främre fotvalv

Symtom: Nedsjunket främre fotvalv ger en högre belastning under trampdynan än normalt, vilket ofta ger trötthet, förhårdnader och smärta i främre trampdynan. Andra symtom som kan uppstå till följd av att det främre fotvalvet sjunker ned är domningar och "pinnningar" i tårna.

Behandling:

- Pelott som stödjer det främre fotvalvet och minskar trycket på

trampdynan. Det är viktigt att få pelotten rätt placerad för att få en bra effekt.

- Dämpade skor som hjälper till att ta upp belastningen.
- Undvik högklackat på grund av den ökade belastningen som sker på framfoten då hälen höjs.
- Formgjutna inlägg med anpassad pelott.

6. Benhinneinflammation

Symtom: Symtomen vid benhinneinflammation är ömhet på underbenets framsida eller insida, under och efter träning. Smärtan brukar vara som mest koncentrerad längs skenbenets insida, ca 5-15 cm ovanför inre fotknölen.

Behandling:

- Undersök om du har rätt sko för ditt löp- och gångsteg, för eventuell korrigering av pronation.
- Individuellt anpassade fotbäddar för att neutralisera ditt steg.
- Träning inriktad på cirkulation och fotgymnastik för att stärka vävnaderna så de tål ökad belastning.
- Alternativ träning i form av cykling, simning.
- Eventuellt belastande träning, till exempel promenader om det inte gör ont.
- Kompressionsstrumpor

7. Artros

Symtom: Symtomen kommer ofta smygande och leder till smärta och stelhet i den drabbade leden. Smärtan känns vid rörelse och belastning men när sjukdomen försämras kan smärtan även kännas av i vila.

Behandling: Artros behandlas bäst med att vara fortsatt aktiv.

Aktiviteterna bör dock anpassas så man klarar av dem.

- Fysisk aktivitet
- Ortopediska fotbäddar
- Idrottsskadeutrustning
- Artrosskola via landsting

För fler skador och roten till det onda, kika in på gaochlopkliniken.se/skador eller maila oss på fraga@gaochlopkliniken.se

Hälsmärter hos barn

Det är inte bara vuxna som tvingas genomlida smärter i hälsorna. Barn är en utsatt grupp som lätt glöms bort när det gäller smärta till följd av belastning. Orsakerna kan vara många och hur intensivt smärtan känns av varierar. Klart är dock att dessa smärter ofta går att minska och behandla bort och barnet kan då fortsätta vara aktiv.

Hälsmärter är mycket vanliga, framförallt i åldrarna mellan 8 och 14 år. Det är vanligast hos barn som är fysiskt aktiva, särskilt hos dem som spelar fotboll, innebandy och andra "stötiiga" idrotter. I kombination med de många gånger tunna odämpade skor som används vid dessa aktiviteter ser vi en ökad risk. Ofta gör det ont i hälen under eller efter aktiviteten eller på kvällarna. Som regel är det hos barn en övergående smärta, men den kan för många sitta i under några år om den inte avlastas. Symtomen kan ofta lindras eller helt avhjälpas med rätt åtgärder.

Severs skada, haglunds syndrom, smärtande fettkudde är vanliga diagnoser. Nedsjunkna fotvalv, utbuktande hälben, dåligt dämpade skor under idrottandet eller till vardags är möjliga orsaker. Tänkbara

diagnoser och orsaker kan som synes vara många och för att nå så stor smärtlindring som möjligt är det viktigt att ställa rätt "diagnos" och utröna vad som styr smärtan. Hur och när har smärtan uppkommit och vad påverkar den positivt eller negativt? Känns smärtan av under hälen eller sitter den på bakre delen av hälbenet? Utifrån dessa frågor får man reda ut vilka delar som bör förändras och vilken lämplig behandling som ska till.

I den här åldern, då kroppen växer rejält, vikten ofta är låg och belastningen mindre än hos vuxna, finns oftast enklare åtgärder som är färdigbyggda att tillgå. Det går alltså ofta snabbt att komma igång med rätt behandling och åtgärd då dessa sällan behöver formgjutna. Stötdämpande hälkilar, inlägg som motverkar pronation och hälkoppar som skyddar bakre delen av hälen är några av de åtgärder som kan avlasta och hjälpa. Bra skor ska dock inte glömmas att nämnas, dessa utgör grunden för all behandling av fotsmärter.

när vi följer en trend



nittonhundrafjorton. Första världskriget är strax på väg att bryta ut. Om tre år kommer en av skobranschens mest legendariska modeller att presenteras, Converse Chuck Taylor All Star. Vid sidan av Adidas Stan Smith och några fler är modellen en av de mest flitigt använda och plagierade skorna någonsin. Närmare hundra år senare är modellen långt ifrån den basketplan den en gång anpassades och, med dåtidens mått mätt, perfektionerades för. I dagsläget är den en legendarisk sneaker som kanske mer än någon annan sko gjort avtryck på dagens skomarknad. Att Chuck Taylor All Star blivit så populär och fått användandet av canvasskor att formligen explodera tar oss vidare mot sakfrågan.

Converse All-Star, Adidas Stan Smith, Crocs, Nike Free. Listan kan göras lång och det som länkar dem alla samman är hur de under perioder formligen tagit över skomarknaden. Ja inte bara tagit över utan även skapat en ny marknad, plagierats och använts av i princip alla. De har skapat en trend. Trender är något fint, något vi som gillar prylar, design och olika livsstilar älskar. Trender hör till och får oss att känna gemenskap. Som att vi tagit oss dit där vi hör hemma och får oss att känna oss nöjda med vem vi är. Trender skapar även utveckling. När en produkt eller aktivitet blir trendig och när nya rön skapas tar andra vid och utvecklar dessa vidare. Den andra delen av trender är att de skapar massanvändning. Och med användning av den stora massan kommer automatiskt ett visst antal använda dem fel. De uppräknade skomodellerna i inledningen har samtliga sträckt sig så långt att de i slutändan inte använts för det syfte de en gång skapades. Den här felanvändningen är något vi stöter på och kommer att stöta på även i framtiden. Den är orsaken till många av de belastningsbesvär vi behandlar och grunden till många frågor om varför smärtan, skadan eller skavanken uppkommit.

Dags att exemplifiera. Om vi vrider på reglaget och zoomar in oss på Nike Free. Rätt använd är produkten ett lysande exempel, inte bara ur ett designperspektiv, utan på hur träningsutrustning kan byggas in i din vardag. Fel använd är produkten likaledes ett utmärkt exempel på hur utrustning, i det här fallet ett par skor, som används fel ökar risken för att belastningsskador uppstår.

Nike Free skapades med ett syfte, att låta fötterna jobba. På det sätt som fötterna under människans utveckling har anpassats till. Att bära oss framåt utan

extra stöd. Skon togs fram som ett träningshjälpmedel där brukaren skulle kunna jobba med att stärka sina fötter. Vid tillfällen där man tränade på sin löpteknik och vid begränsade stunder i vardagen för att successivt övergå till att springa i den. Förenklat såg vi, och Nike själva, på Nike Free som en avancerad balansplatta. Ett träningshjälpmedel. En produkt tänkt att förbättra och stärka upp kroppen.

Nu, tio år senare, används Nike Free flitigt. Vi ser den under gympasset, löpturen, i löpspåret, på stan och på personal som går hela arbetsdagarna. Vi älskar att den har slagit igenom och att så många har fått upp ögonen för denna fantastiska produkt. Vi älskar att den har utvecklats och att den numera finns i så många varianter. Men vi bävar dock för att den inte bara används flitigt, utan för mycket. Och vid fel tillfällen.

Låt oss ta ett räkneexempel för att åskådliggöra det hela tydligare. En person på 65kg går under sin dag 10 000 steg. Varje steg genererar upp till den dubbla kroppsvikten på foten vilket ger 130 kilos tryck varje gång foten sätts ned. Under en hel dags belastning kommer skorna då att belastas med 1.300.000kg. Om vi jämför det med att träna löpteknik samt förbättra fotstyrkan i den. Här använder vi oss av ett 4 kilometers pass i 5min/km tempo. Under det passet kommer en person att ta ca 3000 steg. Varje steg genererar ungefär 3 x kroppsvikten. Samma person kommer under det passet att belasta kroppen med 585.000kg. Skillnaden på sammanlagd vikt i det här fallet blir gigantisk. Om vi samtidigt räknar in att personen som använder skorna till vardags säkerligen kommer nyttja samma skor varje dag, till skillnad mot den som använder dem som ett träningshjälpmedel, växer skillnaden lavinartat. Slutresultatet riskerar inte bara att påverka kroppen negativt utan även att skorna nöts ut betydligt snabbare än önskvärt då mellansulan i skon mattas ut inte bara av tid utan även av mängd belastning.

Som slutläm på den här djupdykningen kan vi slå fast att skor lämpar sig bäst för vad de är byggda för. Varje person är unik och har därigenom sin egen förutsättning att vara flexibel och variationsrik i vilka skor som fungerar och vid vilka tillfällen. Genom att få hjälp med vad skorna är byggda för och få reda på hur de kan påverka dig minskar du inte bara risken för skador utan ökar även möjligheten att du och dina favoritskor får dra nytta av varandra under en längre tid.

Ta hand om dina skor, då tar de hand om dig.

NIKE FREE 5.0

Risikfaktor, träningsredskap eller snygg design? Är du nyfiken och fundersam över egenskaperna, kännetecknen och hur Nike Free 5.0 fungerar. Följ med på djupet om vad Free modellen som bäst lämpar sig för löpning kan erbjuda dig.



Ovandel

1

Följsam och stödjande.

Tunna, slitstarka och följsamma trådar från undersidan av mellanfoten smiter åt över fotryggen. Detta bidrar till den tigha men följsamma känslan och ger ett lätt stöd för foten som anpassar sig efter fotens rörelsemönster.

2

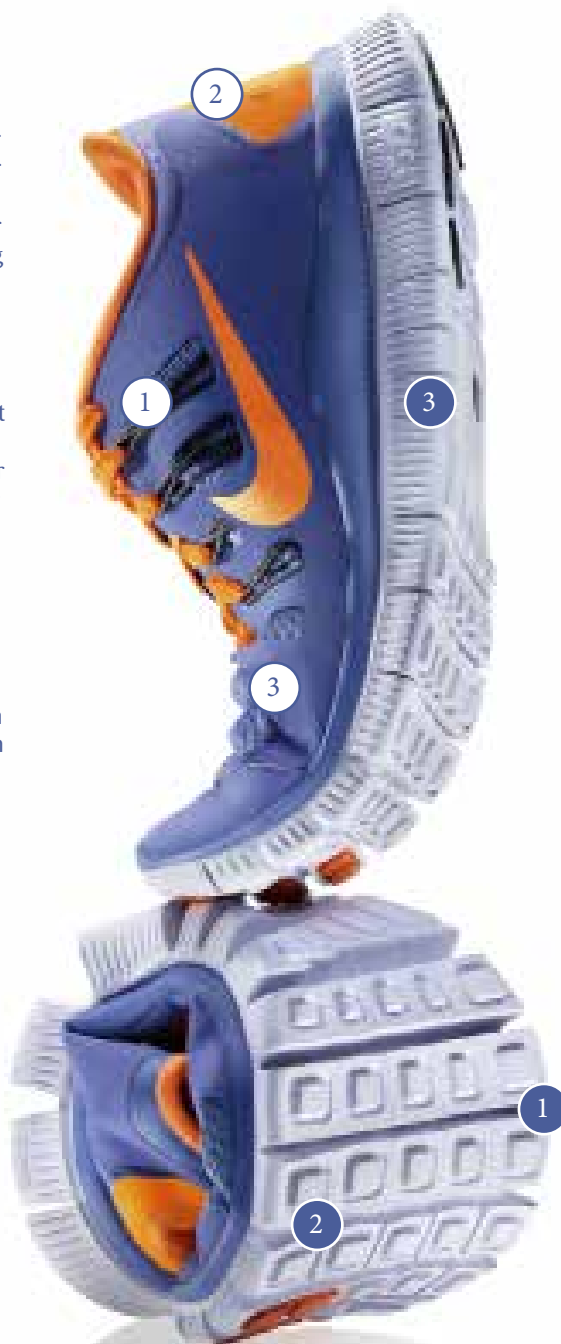
Minimalt tryck.

Asymmetrisk snörning minskar trycket över fotryggen. Hälkappan saknar förstärkningar vilket minskar risken för tryck men ger samtidigt inget stöd för hälbenet.

3

Sockliknande.

Sömlös och syntetiska material ger minimal vikt och bra hållbarhet. Klätt meshmaterialet invändigt i skon för en sockliknande känsla och enkel av- och påtagning.



Mellansula

1

Flexibel.

Djupa skåror i längsgående och tvärgående riktning vilket ger maximal rörlighet och flexibilitet.

2

Lätt.

Materialet i mellansulan, Phylite, är tillräckligt slitstarkt för att fungera även som yttersula. Detta bidrar till att hålla en låg vikt.

3

Tunn.

Mellansulan har en låg profil för att ge en naturlig barfotaliknande känsla. 5.0 modellen, som är den stabilaste av Nike Free skorna, är endast 22mm hög i häl och 14mm i framfot. Det ger 8mm häl-tå dropp och stötdämpning som tål lite mer tyngd.

Övrigt

Nike Free skor är specifikt designade för att fötterna ska kunna röra sig så fritt som möjligt men samtidigt med bibehållen stötdämpning. Till följd av den minimala stabiliteten skorna ger kommer dina muskler behöva arbeta mer för att skapa stadga. Således ställer dessa skor större krav på såväl din kropp som på hur du använder dem. Rätt använd är det här en sko som kan hjälpa dig bli starkare och förbättra din löpning. Fel använd är den en riskfaktor för överbelastningsskador. Ge dig själv tid att vänja dig vid dom så kan de bli din bästa träningspartner.

Förbättra din löpteknik



Att bli en bättre löpare är mer än hur många kilometer du springer och hur ofta du kör dina intervallpass.

Att utvecklas som löpare handlar också om att ha en bra hållning kombinerat med bra styrka i steget. Och framförallt, att orka bibehålla det även när du blir trött. Här är fyra enkla grundövningar att starta med.

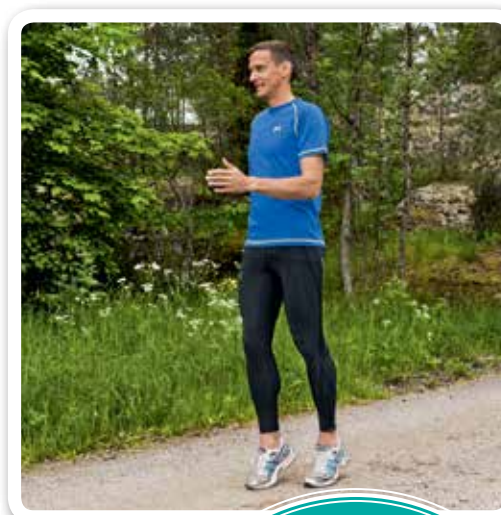
Hälklick

Jogga eller spring framåt och kicka dig i rumpan med dina hälar. Börja med att sparka i vart tredje steg och gå över till att kicka på vartannat eller varje steg när du fått kontroll på rörelsen. Tänk på hållningen och pendla aktivt med armarna vid kroppens sidor.



Tågång

Rör dig framåt på tå samtidigt som du aktivt pendlar med armarna längs med kroppens sidor. Sträva konstant efter att hålla gången högt. Det här är en övning som syftar till att träna upp balansen samt styrkan i vaderna.



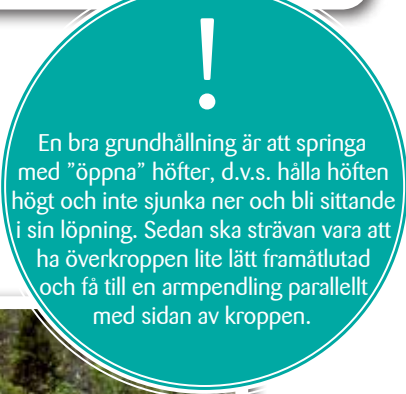
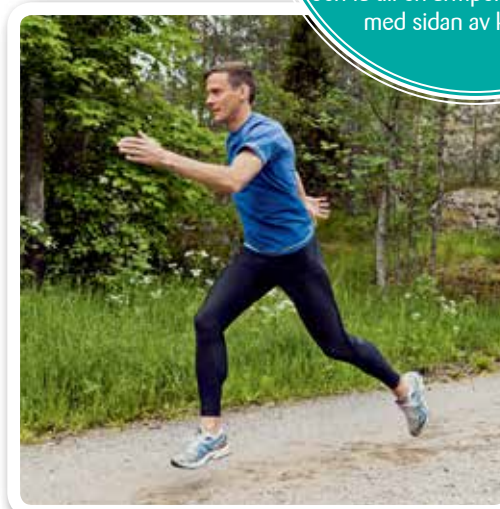
Hög kick

Syftar till att förbättra hållningen och löprytmen. Långsamt och kontrollerat ska du röra dig framåt genom att rulla från tårna till mellanfoten och tillbaks till tårna samtidigt som du vid varje steg för knäna uppåt. Jobba rytmiskt och låt vristerna utföra rörelsen. Ha armarna intill kroppen och jobba hela tiden aktivt med armpendlingen.



Mångsteg

Mångsteg förbättrar din spänst och fränkskjut. I den här övningen är målet att du med höga flygande löpsteg förflyttar dig framåt. Du springer alltså inte utan hoppar framåt med hjälp av ett kraftfullt fränkskjut. När du skjuter ifrån lyfter du även ditt främre knä högt. Utför övningen lugnt och kontrollerat med en rak linje genom kroppen.



Bilder: Peas and Understanding

Dags för trailrunning

När det kommer till löpning bortom asfalten och grusvägen. När underlaget varierar och stegsättningen skiljer sig för varje steg du tar. När du tvingas parera för stenar och grenar. När marken är lerig och hal efter regnet och du behöver lita på att skorna ger ett utmärkt grepp. Då är det dags att remma på dig trailrunningsskorna. Vem av dessa är du?

Inov-8 Trailroc 245 & Inov-8 Trailroc 236

245 gram på herr och 236 gram på dam. 6mm häl-tå dropp. Terränglöpskon för den riktige trailfantasten.

245 och 236 är modeller utan extra krusiduller, här har man bara sparat det som behövs - grepp, skydd och stadga. Gummit i sulan består av tre olika densiteter för att optimera greppet och skons vikt ligger på endast 245 respektive 236 gram. Det här är alltså en sko att springa i på alla underlag som terrängen kan tänkas bjuda på, från leriga skogstigar till klippor på kalfjället.

Trailfantasten



Salomon X-Scream

290 gram på herr och 250 gram på dam. 9mm häl-tå dropp.

Salomons nyhet X-Scream är en allsidig trailrunningssko. En modell tänkt att kunna nyttjas från hemmet, över asfalten och cityterrängen ut i skogsspåret och hem igen. Vi ser den som en sko byggd för modern terräng. Springer du i dagsläget mycket på asfalt och grusvägar men är sugen på att springa mer i terräng? Då kan det här vara ett bra alternativ. X-Scream passar blandade underlag och fungerar fint även i rejäl terräng. En perfekt sko för dig som inte vill ge avkall på all funktion i form av stötdämpning i skorna.

Cityterränglöparen



Multiterränglöparen

Scott T2 Kinabalo 2.0

270 gram på herr och 260 gram på dam. 11mm häl-tå dropp. Här har vi en trailrunningssko som passar blandade underlag. Från den grövre terrängen till elljusspåret klarar den sig lika bra. T2 Kinabalo är alternativet för dig som vill ha en sko som klarar såväl långpasset som tävlingsloppet i rejälare terräng.



● Fot & fotled

1. Rehband Hallux Valgus Combo Comfort - 265kr
Avlastande stöd för hallux valgus
2. Bauerfeind AchilloTrain Pro - 1300kr
Vid hälsenesmärta
3. Rehband Elastisk Fotledsbandage - 250kr
Lätt instabilitet i fotleden
4. Bauerfeind MalleoTrain S - 700kr
Utänjda ledband. Instabilitet i fotled.



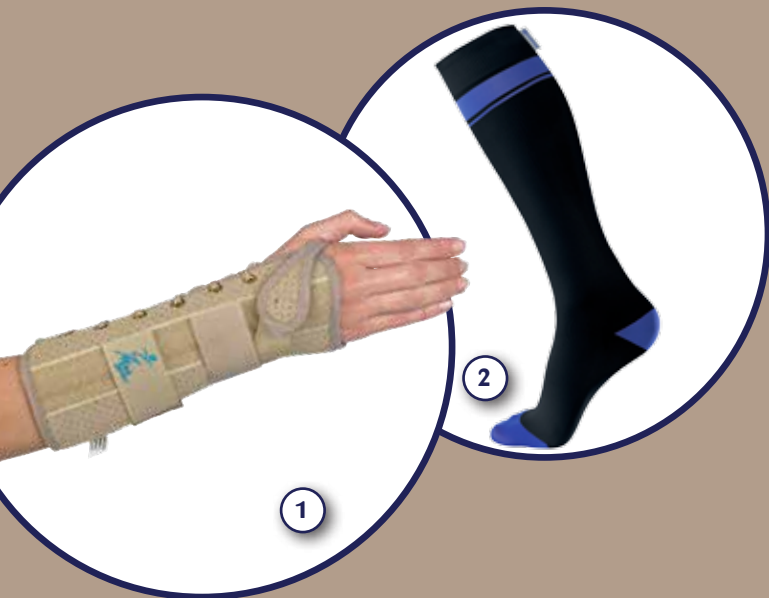
● Knä

1. Rehband Genu Therma Chondro - 570kr
Hopparknä, schlatter och främre knäsmärta
2. Bauerfeind GenuTrain A3 - 1700kr
Vid artros i knäleden
3. Bauerfeind GenuTrain - 1100kr
Mot instabilitet och menisksmärta i knän



● Övrigt

1. MedSpec Wrist Lacer - 450kr
Handledspromblematik. Finns även i en kort modell.
2. Bauerfeind VenoTrain - 550kr
Kompressionsstrumpa



Skadeutrustning

OBS! Vi kan tyvärr inte garantera att samtliga storlekar av samtliga modeller finns på alla våra butiker. Vissa modeller är beställningsvara. Priserna på dessa produkter kan också komma att förändras under året.



saucony[®]



GUIDE 7

Träningspartner som erbjuder stabilitet, flexibilitet och låg vikt, passar dig med normalt till högt fotvalv som behöver lite extra stabilitet.



TRIUMPH 11

Extremt bra stötdämpning och respons och en dröm för löpare som söker låg vikt, löpkänsla och slitstyrka.



MIRAGE 4

Träningssko för dig som tränar ett par gånger i veckan eller mer. Lättviktsstabilitet som känns naturlig, mellanulan som är försedd med en stabilisator hjälper dig som behöver lite extra stabilitet.

- 1. Asics 2in1 Short (H) - 500kr
 - 2. Asics Graphic Top (H) - 300kr
 - 3. Asics Compression Socks (H) - 400kr
- 1. Newline Imotion Hood Jacket (D) - 800kr
 - 2. Casall Unit Cross Racerback (D) - 350kr
 - 3. Newline Iconic Feather Sprinters (D) - 550kr
- 1. Asics Speed Jacket (D) - 1000kr
 - 2. Asics Leg Balance Knee Tight (D) - 600kr
 - 3. Asics Short Sleeve Top (D) - 450kr



Träningskläder



RUN. AND RUN

NEW
MUSCLE
SUPPORT
GEAR

Zoned compression panels support your thighs and knees, helping reduce impact. So you can run on.

 **asics**

#BETTERYOURBEST

- 1. Keen Rose Sandal (D) - 950kr
- 2. Ecco Andes (H+D) - 950kr
- 3. Cinnamon Erika (D) - 1100kr

- 1. Keen Arroyo II (D) - 1300kr
- 2. Merrell Swivel Nubuck (D) - 900kr

- 1. Merrell Hurricane MJ (D) - 900kr
- 2. Ecco Cheja (D) - 950kr

- 1. Keen Venice H2 (D) - 1200kr



Sandaler

日本
本物
革新

WAVE RIDER 17

THE U4iC RUNNING FORMULA

FEEL LIGHT / FEEL SMOOTH / FEEL ENERGISED



The Wave Rider 17, designed with U4iC midsole technology for a lighter neutral ride.

30% lighter and with 5% smoother cushioning you feel 100% energised to run faster, go further and release the endorphins that leave you feeling euphoric.


MIZUNO



gachlopkliniken.se
facebook.com/GachLopkliniken



GÅ & LÖP KLINIKEN

**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

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
Stortorget 3
831 30 Östersund
063-57 00 16
ostersund@gachlopkliniken.se



Vi behandlar alla olika