

Hälsporre eller hallux valgus? Våra experter reder ut besvären

# GÅ & LÖP

Magasin 2015 | gaochloptkliniken.se

## Träna bort skadan?

Är träning eller hjälpmedel rätt väg för att läka en skada.

## Dina förutsättningar

Hur ser dina fötter ut och hur påverkar de dig?

## Inlägg & fotbäddar

Mer än bara vid besvär eller smärtor.

## Stärk kroppen

Fyra enkla övningar som stärker dina fötter.



**34** Föredrar du asfalt, grusväg eller skogen?  
**promenad- och löpskor i stor skoguide**

## Vi känner...

...att Ni är på rätt väg!

Svenskarna har blivit allt mer hälsosamma, och tänker på kroppen och dess välmående som aldrig tidigare. Det tycker vi är fantastiskt!

Ni springer, promenerar, intervalltränar och går powewalk. Vi ser även en trend i att den före detta individuella träningen allt oftare sker i grupp. Ni tränar tillsammans, peppar och stöttar varandra i ert mål att må bättre. Ni hittar numera nya vägar, och skapar egna rutiner utifrån vad som passar er bäst.

Vi ser att "appar" och teknologi kommer in i er aktivitet med träningsråd och annat. De svenska hotellen flyttar upp gymmen från skamvrån i källaren, till bästa läget med utsikt. Ni ställer löpbandet vid datorn på arbetsplatsen och trotsar en stillasittande vardag. Det händer mycket och det inspirerar oss!

Därför känner vi att vi vill hjälpa alla er där ute som trotsar den sköna soffan och den onda träningsvärken. Vi njuter av träning och motion och brinner för att kroppen ska må bra. Vi vill att ni ska kunna njuta av er träning på samma sätt som vi själva gör.

Därför har vi bestämt oss för att införa en ny arbetsmetod på klinikerna.

Nu scannar vi nämligen av alla våra kunders fötter, kostnadsfritt.

Vi vet vilka belastningar kroppen utsätts för när du hoppar på gympan, eller går åtta timmar av din arbetstid på hårda golv. Vi vet hur ditt ömtåliga knä kommer att reagera av att springa på asfalt. Med hjälp av vår nya arbetsmetod får vi veta hur din kropp påverkas biomekaniskt, utifrån dina fötter. Detta är vad vi gör och vad vi kan, bättre än de flesta. Att hjälpa och informera har varit vår filosofi sedan vi startade våra första kliniker för 18 år sedan. Vi har lärt oss massor av er på vägen, och nu vill vi dela med oss av den samlade kunskapen till alla som vill.

Vi känner oss förväntansfulla, men det finns fortfarande utmaningar. Vi går mot en vår där många av oss längtar ut till motionsspåren, men där samtidigt en del har svårt att hitta en motionsform som passar just dem. Detta vill vi ändra på! Vi hoppas få möta er i någon av våra butiker, där vi gör allt för att inspirera er och hjälpa till.

Låt oss hjälpa dig att välja rätt utrustning som passar just dig och dina aktiviteter!

Vi ses snart.

Personalen  
Gå & Löpkliniken



**Omslagsfoto**  
Ramonespelt  
Dreamstime.com

**Texter**  
Alla vi på Gå & Löpkliniken

**Design & layout**  
Lars Ottinger

## 6 Nyheter & uppsnack

Alla kan nämna att en sko har pronationsstöd och att den är stötdämpad. Men 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 törs lova att vi kan det bättre än de flesta.

## 8 Steg 1 - Vi scannar dina fötter

Kunskap om skor och kroppen är grunden för vår verksamhet. Men tekniska hjälpmedel kan vara en fantastisk assistans på vägen. Den första delen du som besöker oss kommer att gå igenom är Aetrex iStep. Läs om hur den fungerar och hur den hjälper oss guida dig rätt.

## 10 Skoguide - Årets bästa löp- & walkingskor

Undrar du vilken av alla skor som skyltas i butik som lämpar sig bäst för dig? Perfekt, det är vad vi kan bäst. I vår guide låter vi dig få en inblick i hur skorna är uppbyggda och vilka som kan passa just dig.

## 18 Inlägg & fotbäddar - Hur kan de hjälpa dig?

Inlägg och fotbäddar ger effekt även när det inte finns smärtor eller besvär i kroppen. Läs om hur vi kan hjälpa dig både om smärtan slår till, i förebyggande syfte, samt för att ge din kropp optimala förutsättningar.

## 22 Åtta vanliga belastningsskador

För att undvika skador, eller om du redan drabbats, bjuder våra experter på en genomgång av åtta vanliga diagnoser som kan uppstå till följd av överbelastning.

## 24 Stärk kroppen med fyra enkla övningar

Fyra övningar som stärker fötterna på både kort och lång sikt. Kör dem regelbundet i förebyggande syfte eller om du drabbats av smärtor.

## 26 Experterna svarar

Finns det ett motsatsförhållande mellan att träna upp en skada och att använda ortopedtekniska hjälpmedel?

## 28 Instabil fotled eller hallux valgus?

Ett väl utprovat stöd kan göra stor skillnad för dig med svullnad och/eller smärta. Har du hallux valgus, eller instabilitet kring knä eller fotled är det hit du ska bläddra.

## 30 Nio underbara sandaler

På arbetet, under semestern eller hemmavid. Sandalen kan med fördel nyttjas under en stor del av dagen och är utan tvekan fotens bästa vän när värmen gör sig påmind.



# 10





A person wearing a green athletic top, black shorts, and bright green socks is standing on a rocky cliff edge. They are looking out over a vast cityscape under a clear blue sky. The text "IT'S A BIG WORLD." is overlaid in the center of the image.

*IT'S A BIG WORLD.*



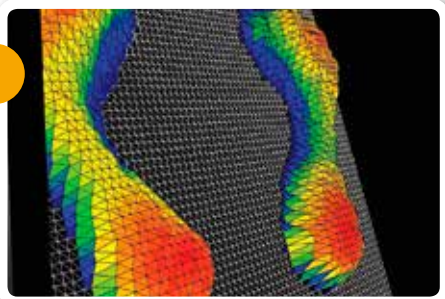


**asics**

***GO RUN IT.***

## Vi behandlar alla olika - Så här undersöker vi Dig

1



### Scanning: Hur belastas Dina fötter?

Vi använder oss av olika hjälpmedel, tillsammans med kunskap. Först 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 utsatt.

2



### Spegellåda: Hur ser Dina fötter ut?

Vid steg två undersöker vi Dina fötter statistiskt 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. Infon ger oss svar på Dina förutsättningar, och vilka skor som kommer att fungera optimalt för Dig.

3



### Löpband: 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.

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



### Hjälpmiddel: Är rätt skor inte tillräckligt?

Kanske hjälper det inte med den grundligaste utprovningsen 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 och inlägg.



## Uppsnack

### Nya prylar och träningsråd

**Att börja springa.** Mät tiden, inte distansen. Bry dig inledningsvis inte om i vilken hastighet eller hur långt du springer. Första steget i att komma igång med löpning syftar enbart till att vänja kroppen vid att röra sig på ett nytt sätt. Ta dig ut, rör dig ett par minuter och var nöjd. Vila minst en dag mellan passen och öka tiden du är igång successivt. Att styra passen utifrån distans/hastighet, samt de positiva effekterna av löpningen, kommer så småningom.

**Vit favorit!** Sandalen Venice H2 från amerikanska Keen har varit en favorit i ett par år. Den har alltid bjudit på glädje, inte bara genom sin goda funktion, utan även via oändliga färkombinationer. Årets hetaste färg på den modellen, som Sverigeagenturen (Sportmarket) lyckats tjata sig till, torde dock vara vit.

**En kilometer på 2.55,** skulle nog några av oss kunna klara om vi spurtade rejält. Att fortsätta längre i den hastigheten är få förunnat. De flesta av oss skulle nog stå dubbelvikta eller falla handlöst i backen. Kenyanen Dennis Kimetto snittade 2.55/km när han slog nytt världsrekord på maratondistans i september ifjol. Ja ni läste rätt, maraton. 42 kilometer. 42195 meter. I 2.55 tempo. Sluttid? 2.05.57. Imponerande!

**Stretching före löppasset?** Är du en av dem som brukar stretcha statistiskt innan du ger dig ut och springer bör du fundera en gång till vilken effekt det ger dig. Studier har nämligen visat att statisk stretching minskar den muskulära förmågan att skapa explosiv kraft. De löpare som stretchade statistiskt i trettio sekunder innan passen sprang inledningsvis i ett lägre tempo, och upplevde samtidigt att de ansträngde sig hårdare. Vi kan alltså slå fast att vid intervallträning och liknande träning där fart är involverad, kan det nog vara på sin plats att skippa statisk stretching och lägga fokus på en dynamisk uppvärmning.



## En unik sandal - Keen Uneek

Mycket kan sägas och tyckas om Keens nya sandalmodell Uneek. I marknadsföringssyfte har den onekligen fått ett fantastiskt namn som lätt kan lekas med, och förtydliga hur man tänkt i nya banor och hittat på något unikt. Att utseendet på sandalen får betraktaren att höja ögonbrynen och dra på smilbanden, lika ofta som det skakas på huvudet över dess annorlunda och okonventionella lösningar, gillar vi. Det är när något sticker ut som intresse uppstår. I fallet Uneek har man lyckats kombinera nytänk, design och funktion.

Att Keen kan tillverka sandaler vet vi. Att Uneek kommer att följa i samma spår som modellerna Venice och Newport är vi, efter att ha testat den, övertygade om. För dig som trivts i Keen sedan tidigare, Grattis! Du har ett nytt alternativ. För dig som aldrig testat, Välkommen! Du har en möjlig ny favorit.



# 100

till 150 mil är vad du kan räkna med att ett par mängdträningskor för löpning pallar med. Efter den sträckan är de flesta paren nednötta och snedslitna. Hur mycket och hur snabbt skon slits påverkas individuellt utifrån ditt löpsteg, din tyngd och vilket underlag du springer på. En väl anpassad och utprovad sko som matchar ditt löpsteg håller klart fler mil än om du rycker en från hyllan, och hoppas på det bästa.

## Tyck till om Gå & Löpkliniken

Gör din röst hörd så vi får reda på vad du tycker! Fråga oss om skor, löpning, promenader, 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 är det också fritt att göra. Hör av dig direkt på [facebook.com/GaochLopkliniken](https://www.facebook.com/GaochLopkliniken) eller [fraga@gaochlopkliniken.se](mailto:fraga@gaochlopkliniken.se) Föredrar du instagram så hittar du oss under [Gaochlopklinikenab](#)

# 1

## fot i siffror

26 ben.  
33 leder.  
23 muskler.  
En **mängd** ledband och ligament.  
Färdigformad vid cirka **13** års ålder.

### Diabetesinlägg

I år har vi ett nytt färdigbyggt inlägg anpassat för diabetiker. Lyncos 22-serie är byggt i ett extremt mjukt och formbart foammaterial, speciellt anpassat för diabetesfötter. Läs mer om dem, och hur vi matchar rätt modell mot dina fötter på sidan 8.



### 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!**



## Vi scannar dina fötter

### Steg 1 i hur vi hjälper dig



Vår kunskap om kroppen, samt hur skor och inlägg påverkar densamma är den viktigaste delen i vår verksamhet. Ibland kan det dock vara bra med lite tekniska hjälpmedel. Alla som besöker oss på jakt efter skor kommer att stöta på den. Aetrex iStep - Steg 1 i hur vi hjälper dig. Den ger oss tre viktiga svar; dina fötters form, fotvalvens höjd och punkter på dina fötter som är tydligt belastade. Det här steget är ett av fyra för att vi ska kunna ge dig bästa möjliga hjälp.



## Hur ser dina fötter ut?

# A

lla som besöker oss på jakt efter skor kommer att stöta på den. Aetrex iStep - Steg 1 i hur vi hjälper dig. Aetrex iStep är en digital belastningsplatta proppfylld med barometrisk sensorer, infraröda lysdioder och receptorer. Låter det invecklat och komplicerat? Ja det rent tekniska bakom utrustningen lämnar vi åt andra. Proceduren är dock enklast möjliga. Med byxbenen lätt uppvikta, och strumporna på, kliver du upp på iStepplattan. Därefter behöver du bara stå still i cirka tjugo sekunder. Mer än så krävs inte för att vi ska få en bra grund för att guida dig vidare i rätt riktning. Avscanningen ger oss information om tre viktiga punkter; din fots form, höjden på dina valv och vilka ytor av fötterna du belastar. Resultatet från scanningen ger oss en fingervisning om vad du har för förutsättningar. Genom informationen om din fots form och höjden på valven kan vi snabbt närma oss vilka varianter av skor som kommer att fungera optimalt för dig. Istället för att du ska prova igenom alla modeller som finns, plockar vi direkt fram de skor som är bäst lämpade för dina fötter och din kropp.

Dina belastningsytor ger information om vilka områden som är extra utsatta, och därigenom har en ökad risk för belastningsskador och smärtor som följd. Vi kan med det som utgångspunkt förklara varför vi rekommenderar en viss sko, och om du kanske är i behov av mer stöd i form av inlägg eller andra hjälpmedel. Enkelt och pedagogiskt kan vi också på datorskärmen visa dig hur dina fötter är formade, samt hur de fungerar och påverkar din kropp i övrigt. Informationen är alltså lika mycket för din skull, för att du, om du vill, ska kunna plocka med dig den och få en bra förståelse hur du påverkas av dina fötters form. Utifrån all information som vi får fram kommer vi att ge dig tips och råd, förklara riskfaktorer och fördelar. Positivt som negativt, vi lyfter fram det som är viktigt.

Vidare ger mjukvaran som är kopplat till belastningsplattan även tips på färdigbyggda inlägg som matchar din typ av fot. Inläggen är alltså inte formgjutna utan väljs utifrån ett brett sortiment där den variant som bäst passar din fots uppbyggnad rekommenderas.

Är du sugen på att testa dina egna eller ett par potentiella nya skor med, respektive utan, inlägg så finns självklart den möjligheten. Skulle du ha besvär eller smärtor i fötterna förklarar vi om de här inläggen kan vara något för dig, eller om du kanske är i behov av en mer individuellt utformad lösning. Funktionen som inläggen erbjuder, utöver en ökad komfort, är att de avlastar kroppen genom att skapa stöd för fotvalven, samt bygga upp med dämpning under utsatta delar av fötterna.

Inläggen kommer i en rad olika modeller, samtliga med stöd för det långsgående fotvalvet (hålfoten). Med det stödet som grund byggs inläggen på vissa modeller på med en pelott, för att stödja upp den främre trampdynan. Vissa har även stöd som stärker upp och minskar eventuell pronation. Genom att matcha ihop de här olika stöden kan fyra olika kombinationer uppnås. Läger vi till att de byggs i olika material beroende på vilka skor de ska användas till, eller vilken/vilka aktiviteter de ska användas till, ökar antalet modeller snabbt. Behöver du dem till promenaden eller din idrottsaktivitet, kommer säkerligen en

något tjockare, mer dämpande, modell att lämpa sig bäst. Är du däremot i större behov av stöd i dina fin skor är den tunnaste modellen (1mm tjock) ett utmärkt val. Kanske är du diabetiker och behöver vara väldigt försiktig med fötterna? Då är det en extremt mjuk foamvariant som kommer bli din bästa vän. Det går alltså att hitta en lämplig lösning till de flesta typer av fötter. Om du har besvär eller smärtor som är mer uttalade och knepiga, tar vi hjälp av våra ortopedtekniker för vidare guidning. Trettio sekunder är alltså starten, därefter går vi till Steg 2; Spegellådan. Mer om den på sidan sex, eller när du besöker oss.

### Tre olika typer av fötter



#### Normala valv

Neutral och stabil isättning, med bra biomekanisk effekt. Självklart kan smärtor uppstå även om du har normala valv, men risken är mindre då foten fungerar sviktande men stabilt.



#### Låga valv

Låga valv och platta fötter är i stort behov av stöd och stabilitet. Dessa fötter hamnar ofta i en felställning (pronation) som kan ge besvär med benhinnor, knäleder och hälsporrar.



#### Höga valv

Gör ofta att foten blir stum och rigid. Det primära för fötter med höga valv är stöddämpning i skorna. Vanliga smärtområden är främre trampdynan, under hälen och i ländryggen.

# GÅ & LÖPKLINIKEN SKOGUIDE 2015



Är du på jakt efter en ny sko? Perfekt, vi hjälper dig gärna. Undrar du vilken av alla skor som skyltas i butik som lämpar sig bäst för dig? Perfekt, det är det vi kan bäst. I vår guide låter vi dig få en inblick i hur skorna är uppbyggda och vilka som kan passa just dig. Se den som den guide den är, snarare än ett rättesnöre. Alla kan nämligen nämna att en sko har pronationsstöd och att den är stötdämpad. För att matcha rätt sko till rätt fot krävs dock kunskap om både fötter, skor och belastningen som sker när du rör på dig. Det är det vi gör varje dag, så vi törs lova att vi kan det bättre än de flesta. Med rätt skor får du ut maximalt av din aktivitet och minskar risken för skador. Det är därför du ska låta oss hjälpa dig.



## För långpassen

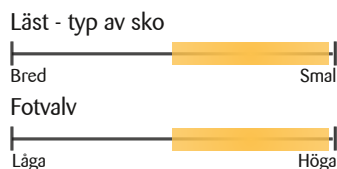
Bland mängdträningsskorna hittar vi modeller för de allra flesta löpare som springer regelbundet. Kännetecknande för dessa modeller är **god stabilitet** och **mycket stötdämpning**. Det är från den här kategorin du bör välja sko till de flesta av dina löppass. Hållbarheten för en mängdträningssko brukar uppskattas till **100-150 mil**. Håll koll på hur skon slits, och byt minst vartannat år för att hålla god funktion på skon. Hur skorna i den här kategorin påverkar löpsteget skiljer sig kraftigt åt från sko till sko, lägg därför stor vikt vid att hitta en modell som lämpar sig för hur just dina valv är byggda, och hur ditt löpsteg är.



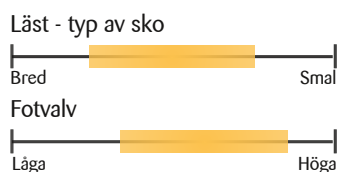
### Neutrala

Först presenterar vi de neutrala modellerna. Det är löpskor utan extra förstärkning, som passar dig med ett neutralt steg utan behov av extra stöd. Här hittar vi också de modeller som **bäst lämpar sig** för dig med höga fotvalv, eller **dig som supinerar**. Där inget annat anges är dammodellerna placerade till vänster och herrarnas till höger.

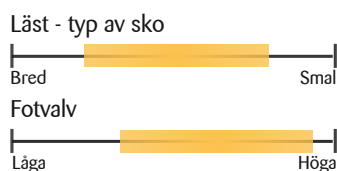
- 1 **Adidas adiStar Boost ESM**  
**Smal modell** med en mjuk och följsam ovandel. Mellansulan, den stötdämpande delen, är precis som tidigare versioner riktigt mjuk och studsig. Trivs du med den typen av skor är AdiStar Boost ESM ett perfekt alternativ för löpning på asfalt, grusvägar och andra jämna underlag. Skon passar smala till normala fötter med höga fotvalv. Ett plus med materialet Boost är att det bibehåller samma mjukhet även under kalla dagar.  
**Vikt** 265g / 315g. **Häl-tå dropp** 11mm  
**Pris** 1700:-



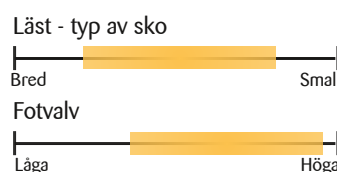
- 2 **Asics Gel-Cumulus 16**  
**I Cumulus 16** hittar vi en av de mest mångsidiga neutrala modellerna. En sko som ger riktigt bra stabilitet och fullgod stötdämpning under såväl hälen som framfoten. Lämpar sig för väl för grusvägar, asfalt och elljusspår.  
**Vikt** 252g / 300g. **Häl-tå dropp** 11mm  
**Pris** 1500:-



- 3 **Asics Gel-Nimbus 17**  
**Utan att kompromissa** på funktion eller komfort är det Nimbus du bör spana in. Fullpackad med dämpning, under både häla och framfot, samt en grym passform. Lägre vikt, ny mellansula, ny ovandel och ny innersula är några av uppdateringarna för i år.  
**Vikt** 249g / 306g. **Häl-tå dropp** 13 / 10mm  
**Pris** 1900:-



- 4 **Brooks Glycerin 12**  
**Mjuk och bekväm** kring foten, och maximalt stötdämpad för att skapa känslan av att röra sig på moln under foten. Lysande kombination som passar neutralt eller supinerande löpsteg. Enda minustecknet för Glycerin är vikten. Något tung, men underbart dämpad.  
**Vikt** 260g / 331g. **Häl-tå dropp** 10mm  
**Pris** 1800:-



5

### Mizuno Wave Ultima 6

**Stabil och trygg.** Ultima fortsätter i samma anda som sina föregångare och ger en väldämpad sko med god slitstyrka. Rymlig läst och bra vridstyvhet gör den här skon till ett lämpligt val för lite tyngre löpare, eller om du söker en trygg och stadig grund.

**Vikt** 255g / 315g. **Häl-tå dropp** 12mm

**Pris** 1400:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



6

### New Balance 880v4

**Lätt, mjuk och följsam** med rejäl stötdämpning. Fjärde versionen av 880 har en bred läst som passar dig med neutrala och något lägre valv, med normal till bred fot. Allätare som trivs bäst på jämna, hårda underlag.

**Vikt** 230g / 269g. **Häl-tå dropp** 12mm

**Pris** 1400:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



7

### Salomon X-Scream 3D

**Med historien** i rejäl terräng börjar Salomon nu leta sig in i den urbana miljön. X-Scream är en skön crossover för dig som trivs lika bra med asfaltlöpning som lättare terräng. En sko som gör sitt jobb oavsett val av miljö.

**Vikt** 272g / 303g. **Häl-tå dropp** 10mm

**Pris** 1300:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



8

### Saucony Ride 7

**Ride 7 har** en svängd läst, vilket gör att den bäst passar till höga valv. Modellen är riktigt lätt och har fantastisk löpkänsla. För ett neutralt löpsteg, eller för dig som supinerar kan det här bli en klar favorit.

**Vikt** 238g / 264g. **Häl-tå dropp** 8mm

**Pris** 1500:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



9

### Saucony Triumph ISO 12

**För de längsta** passen. Nya Triumph är en neutral modell med mycket stötdämpning. Årets modell har fått en ny konstruktion i ovan delen, ISO, vilket vi upplever har förbättrat passformen en aning.

**Vikt** 247g / 283g. **Häl-tå dropp** 10mm

**Pris** 1700:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



## 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. 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 S.nova Sequence Boost 7

**Kombinationen mjuk** stötdämpning med ett lätt pronationsstöd gör Sequence till en sko som passar bäst för löpning på jämna underlag. Smalare läst som lämpar sig för dig med normala eller något smalare fötter.

**Vikt** 275g / 310g. **Häl-tå dropp** 10mm

**Pris** 1400:-

Läst - typ av sko



Fotvalv





- ② **Asics GT-1000 3**  
**Ibland behövs** inte mer än det nödvändigaste för att en sko ska vara suverän. Det kan mycket väl ha varit tanken när tredje versionen av GT-1000 designades. Precis som sina föregångare är årets modell försedd med en lätt pronationskil och en lagom mängd extra dämpning via gellkuddar under häl och framfot. I ovandelen har man sparat på vikten genom att inte lägga till alltför mycket extra material, utan skon känns skönt avskalad. Söker du en sko som gör jobbet utan extra funktion är det här rätt val. Trivs du med passformen i GT-1000 men vill ha än mer komfort, eller kanske är i behov av mer stabilitet, kan du titta på de något rejälare modellerna från Asics; GT-2000 3 och Gel-Kayano 21.

**Vikt** 283g / 309g. **Häl-tå dropp** 7mm  
**Pris** 1400:-

Läst - typ av sko



- ③ **Mizuno Wave Inspire 11**  
**Sagolikt lätt**, men med bibehållen stabilitet, är nog de egenskaper som bäst kännetecknar Inspire 11. Allt "onödigt" material, i form av stoppning i hälkappa med mera, har fått ge vika. Kvar är en löpglad sko med låg vikt.

**Vikt** 227g / 260g. **Häl-tå dropp** 12mm  
**Pris** 1500:-

Läst - typ av sko



- ④ **New Balance 860v5**  
**Klassiskt 12mm hältå dropp** ger en känsla av god svikt och skön komfort. Pronationsstödet är väl tilltaget och lämpar sig för dig med lätt eller något kraftigare pronation. För normala eller något smalare fötter.

**Vikt** 248g / 290g. **Häl-tå dropp** 12mm  
**Pris** 1400:-

Läst - typ av sko



- ⑤ **Pearl Izumi M3 (Dam)**  
**Smidig och med** en något annorlunda känsla är vad vi och de flesta som testar Pearl Izumis skor brukar uppleva. Tight passform med en sömlös ovandel bidrar till en åtsittande komfort. Damstorlekar.

**Vikt** 247g. **Häl-tå dropp** 11mm  
**Pris** 1400:-

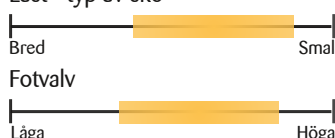
Läst - typ av sko



- ⑥ **Saucony Guide 8**  
**En smal modell** med en svängd läst. Löpglad med låg vikt. Årets version av Guide lär inte göra någon besviken. Har du en normal till smal fot, och behöver en sko mot lätt pronation, är Guide ett alternativ.

**Vikt** 241g / 278g. **Häl-tå dropp** 8mm  
**Pris** 1500:-

Läst - typ av sko



## Pronation

Följande 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 guldskor. **Skillnaden på modellerna**, vad gäller placeringen och längden på pronationsstödet, **är stor**. En korrekt utprovning efter dina förutsättningar är därför oerhört viktig.

1

### Asics Gel-Foundation 11

**För låga valv** är det här ett perfekt val. Få löpskor erbjuder samma stabilitet och pronationskontroll som Foundation. Rymlig sko som passar bredare fötter.

**Vikt** 290g / 340g. **Häl-tå dropp** 12mm

**Pris** 1500:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



2

### Asics GT-2000 3

**Populär modell** som med ett måttligt pronationsstöd och gynnsam läst passar en bred variation av fötter. Modellen finns även i en smal läst för både herr och dam.

**Vikt** 258g / 309g. **Häl-tå dropp** 10mm

**Pris** 1600:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



3

### Asics Gel-Kayano 21

**Allt i ett** - stabilitet, maximal stötdämpning och ombonad komfort. Gel-Kayano 21 är en sko byggd för långa pass, många mil och varierade underlag. Funktionsmässigt en av de bästa skorna på marknaden.

**Vikt** 272g / 323g. **Häl-tå dropp** 13 / 10mm

**Pris** 2000:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



4

### Brooks Adrenaline GTS 15

**Brooks är nya** för oss i år. Och det är med glädje och stor trygghet vi presenterar och låter dig testa dem. Adrenaline är en rymlig sko där det tydligt känns hur pronationsstödet stabiliserar. En pålitlig modell som kommer att ge dig bra stöd från första till sista steget under dina löppass, oavsett distans. Svart färgsättning för både herr- och dammodellen kan nog glädja många. Att den finns i fler färger glädjer andra.

**Vikt** 280g / 314g. **Häl-tå dropp** 12mm

**Pris** 1400:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



5

### Pearl Izumi H3 (Herr)

**Något lättare** pronationssko i en smalare läst. Passar smalare fötter med normalt höga valv. Den svagt mönstrade yttersulan ger minskad vikt, men passar därför bäst på asfalt och liknande plana underlag. Herrstorlekar.

**Vikt** 295g. **Häl-tå dropp** 11mm

**Pris** 1400:-

Läst - typ av sko



Fotvalv





6

## Saucony Omni 13

**Suverän stabilitet** i förhållande till sin vikt. Omni 13 ger dig med låga valv och pronationsproblem en bra lösning. Med bibehållen följsamhet och mjukhet i dämpningen ger Omni 13 ett utmärkt kombination av stabilitet och stötdämpning.

**Vikt** 252g / 298g. **Häl-tå dropp** 8mm

**Pris** 1600:-

Läst - typ av sko



## För intervaller & lopp

I kategorin lättviktsskor har vi placerat skor som väger **under 260 gram för herr och 240 gram för dam**. En lättviktssko är ett utmärkt **komplement** till dina mängdträningsskor, eller som enda sko för dig som är **van löpare och/eller lätt i kroppen**. Fördelen med en lättviktssko är **mer löpkänsla**. Då skon är **mer flexibel** och med tunnare sula, får du bättre kontakt med marken. Isättningen bör samtidigt 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. Du behöver helt enkelt bra löpteknik för att få ut max av skon.



1

## Asics Gel-DS Trainer 20

**Nästan 30 gram** har bantats från föregångaren, vilket gör detta till den lättaste versionen hittills i DS-Trainer serien. Ett utmärkt val till intervaller och lopp, och med ett litet pronationsstöd ger den ett gott stöd även vid något längre distanser.

**Vikt** 202g / 247g. **Häl-tå dropp** 10mm

**Pris** 1500:-

Läst - typ av sko



2

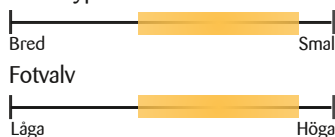
## Asics 33-FA

**En flexibel, mjuk** och följsam mellansula är 33-FA byggd på. Modellen är helt neutral och lämpar sig bäst för dig med ett bra löpstege, som vill ha låg vikt men bibehållen stötdämpning.

**Vikt** 238g / 252g. **Häl-tå dropp** 4mm

**Pris** 1400:-

Läst - typ av sko



3

## Nike LunarTempo

På startlinjen är låg vikt en önskvärd egenskap. På det passar LunarTempo in perfekt. Med en vikt under 200 gram är det en sko som lämpar sig bäst för korta distanser i högt tempo, exempelvis lopp och intervaller.

**Vikt** 167g / 193g. **Häl-tå dropp** 8mm

**Pris** 1200:-

Läst - typ av sko



4

## Saucony Kinvara 5

**Är du en driven** och van löpare kan det här vara ett lämpligt alternativ till allt förutom de riktiga långpassen. Är du nybliven löpare, men sugen på att testa lättare skor, bör du se Kinvara som en tävlingsssko eller som ett lätt alternativ till intervallpasset.

**Vikt** 190g / 215g. **Häl-tå dropp** 4mm

**Pris** 1400:-

Läst - typ av sko



## För trailrunning

Trivs du bäst i skogen några timmar efter att ett regn har blött upp backen? När marken är härligt lerig och mjuk. Kanske föredrar du att springa på klipphällar eller småstigar med rötter? Där underlaget är varierat och varje fotisättning skiljer sig mot det föregående. Är svaret ja bör du snegla mot en trailrunningsko. Trailrunningskorna ger **mer grepp, är slitstarkare och klarar ojämnheter bättre**. Som regel är de också något lägre i mellansulan, vilket bidrar till bättre markkontakt. De är optimalt anpassade för löpning i terräng; på stigar, stenar, klipphällar, grus, rötter och jord. Allt du behöver när skogen lockar.



1

### Icebug Mist RB9X

**Luftigare löpsko** är svår att finna. Mist är i trailsammanhang en lämplig modell till lättare skogslöpning, öppna marker och grusvägar. I och med att ovandelen till största delen består av mesh så är den inte optimal om du helst springer obanad terräng.

**Vikt** 225g / 265g. **Häl-tå dropp** 5mm

**Pris** 1200:-

Läst - typ av sko



2

### Icebug Zeal RB9X

**Zeal är en ny** modell och tillverkad på ett helt nytt sätt. Mellansulan i skon är i ett enda stycke och har dragits upp på sidan av skons inner- och yttersida. Den konstruktionen ger en sko som blir otroligt lätt och följsam, men samtidigt oerhört stabil. Yttersulan består av RB9X, en gummiblandning, under häl och framfot samt en plastbrygga under hälften. Bryggan är försedd med små piggas som ger grepp och skyddar foten när du springer på rötter och dylikt. Materialen, tillsammans med mönstringen på sulan, är det som ger Zeal ett oslagbart grepp på såväl torrt som blött underlag.

Läst - typ av sko



**Vikt** 209g / 250g. **Häl-tå dropp** 6mm

**Pris** 1200:-



3

### Inov-8 X-Talon 212

**Minimalistisk modell** för dig som är van löpare och söker en sko med tight passform. 212 är en idealisk modell för löpning på lösa stenar, gräs eller i lerig terräng. Med en sula med fantastiskt grepp och en låg profil som ger snabb och stabil löpning är det här skon du väljer när det ska gå fort.

**Vikt** 220g / 252g. **Häl-tå dropp** 5mm

**Pris** 1400:-

Läst - typ av sko



4

### Salomon Speedcross 3

**Speedcross 3 är** tillräckligt dämpad för att du ska klara sträckor på asfalt. Skon är dock, med den grovt mönstrade sulan, självklart optimerad för löpning i terrängen. Helt enkelt en bra kombination för dig som söker snabbhet och komfort i en och samma sko.

**Vikt** 278g / 306g. **Häl-tå dropp** 11mm

**Pris** 1300:-

Läst - typ av sko





## För promenad & walking

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, plockar vi fram de modeller som passar dina fötter bäst och motsvarar de krav du har på skon.



- ① **Asics Gel-Odyssey WR**  
**Ovandelen på Odyssey** är ytbehandlad och därigenom vattenavvisande. Gel-kuddar under häl och framfot ger god dämpning i en förhållandevis lätt och smidig walkingsko. En svängd läst med en liten pronationskil ger stabilitet vid tendens till lättare pronation.  
**Pris 1200:-**
- Läst - typ av sko  
 Bred ————— Smal  
 Fotvalv  
 Låga ————— Höga
- 
- 
- ② **Asics Gel-Solace**  
**Skinnet på Solace** är mjukt och följsamt. Kombinerat med den fantastiska stötdämpningen och stabiliteten är det här en av de allra bästa walkingskorna på marknaden. Stämmer passformen har du en suverän sko till långpromenaderna eller till vardags.  
**Pris 1500:-**
- Läst - typ av sko  
 Bred ————— Smal  
 Fotvalv  
 Låga ————— Höga
- 
- 
- ③ **New Balance 775 GTX**  
**Gore-Tex membranet** gör 775 helt vattentät och kan därav vara ett bra val på promenaderna såväl under vår, sommar som höst. Rymlig över främre delen av foten och något tightare passform kring hälen. En sko som lämpar sig bra på alla typer av underlag.  
**Pris 1300:-**
- Läst - typ av sko  
 Bred ————— Smal  
 Fotvalv  
 Låga ————— Höga
- 
- 
- ④ **Saucony Integrity (dam)**  
**Neutral stabil** modell för dig som söker en lätt men samtidigt väl stötdämpad sko. Integrity fungerar utmärkt som vardagssko såväl som på de längre promenaderna. Ovandel i skinn eller nubuck beroende på färgval. Obs! Endast damstorlekar.  
**Pris 1200:-**
- Läst - typ av sko  
 Bred ————— Smal  
 Fotvalv  
 Låga ————— Höga
- 
- 
- ⑤ **Saucony Omni Walker**  
**En av få walking-** och promenadskor med ett rejält pronationsstöd. Är du i behov av mycket stabilitet så är Omni Walker en av de första modellerna du bör fundera på. Ovandelen i skinn kan enkelt impregneras för att stå emot väta och smuts bättre.  
**Pris 1300:-**
- Läst - typ av sko  
 Bred ————— Smal  
 Fotvalv  
 Låga ————— Höga
- 

# Inlägg & fotbäddar

Mer än bara vid besvär och smärtor



**V**i 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 för oss att hjälpa dig. Har du smärtor när du står, går eller rör dig i samband med någon specifik aktivitet, så kan det påverkas av hur din kropp är byggd och hur du därigenom belastar den. Fotvalven samt fotlederna är människans stötdämpare. När dessa inte fungerar som tänkt ökar risken för överbelastningsskador. Med hjälp av ortopediska fotbäddar och fotinlägg har vi möjlighet att korrigera felställningar, stödja upp fotvalven och avlasta specifika områden. Med rätt material, form och anpassning förstärker vi fotens naturliga sätt att stabilisera och dämpa stötar. Minskad risk, ökad tålighet och mindre smärta blir resultatet.

## Kroppens biomekanik

Hur kroppen fungerar är svårt att korta ned och sammanfatta. Men vill man på ett enkelt

sätt 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 dämpar 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. I figur 1 och 3 (på nästa uppslag) ser man också tydligt hur höften och bäckenet påverkas när det förekommer kraftiga felställningar och samtidigt sidoskillnader mellan höger och vänster fot.

## Undersökning

Vid en undersökning går vi igenom dina besvär. 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 felställningar och hur du sätter belastning på foten såväl stillastående som när du går eller springer. Viktigt är att hitta orsaken till besvären och vad som påverkar. Är det fel utrustning, upplägget på din vardag eller 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. 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.

### Tillverkning/formgjutning

Vid tillverkning av ortopediska fotbäddar eller fotinlägg gör vi först en avgjutning av foten med hjälp av en tredimensionell scanner, 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. Avgjutningen tar som regel bara ett par minuter att genomföra, men därefter tillkommer tid för tillverkning av hjälpmedlen. I vissa fall har vi dock möjlighet att ordna med enklare varianter, som vi kan bygga ihop och forma direkt vid första besöket. I annat fall får du räkna med cirka två veckors leveranstid.

### Inte bara vid besvär

Det är lätt att fastna i tanken på att ett inlägg är något som används när det uppstår besvär i form av smärta. Faktum är dock att vinsten med ett inlägg sträcker sig längre än

så. Det finns effekt att tjäna i större utsträckning än vad man först tänker. Att hitta rätt vinkel på foten ger en vinst, även om du inte har belastningssmärter. Har du låga valv, felställningar eller pronerar kraftigt, kommer det att ligga till grund för dina förutsättningar oavsett aktivitet. Ju större felställningar, desto sämre biomekanisk förmåga får foten och kroppen utvecklar då mindre kraft. En neutral och stabil isättning däremot, ger ett effektivare tryck från foten mot underlaget. Vare sig du åker längd, försöker vinkla upp alpinskiorna på kant, eller påbörjar golfsvingen, finns effekt och fördelar att vinna med att hitta rätt position på fötterna. Det här är bara ett urval av idrotter och aktiviteter där du kan förbättra och underlätta ditt rörelsemönster, genom att optimera din fots position och kroppens belastning.

### När ska jag använda 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. Räkna på en sjuttio kilo tung person ska foten klara av att bära upp nära ett halvt ton. Tjugosex ben, mängder av muskler och ledband bygger tillsammans upp foten och fotvalven. Det är den 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. 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. Går och står du mycket på hårda

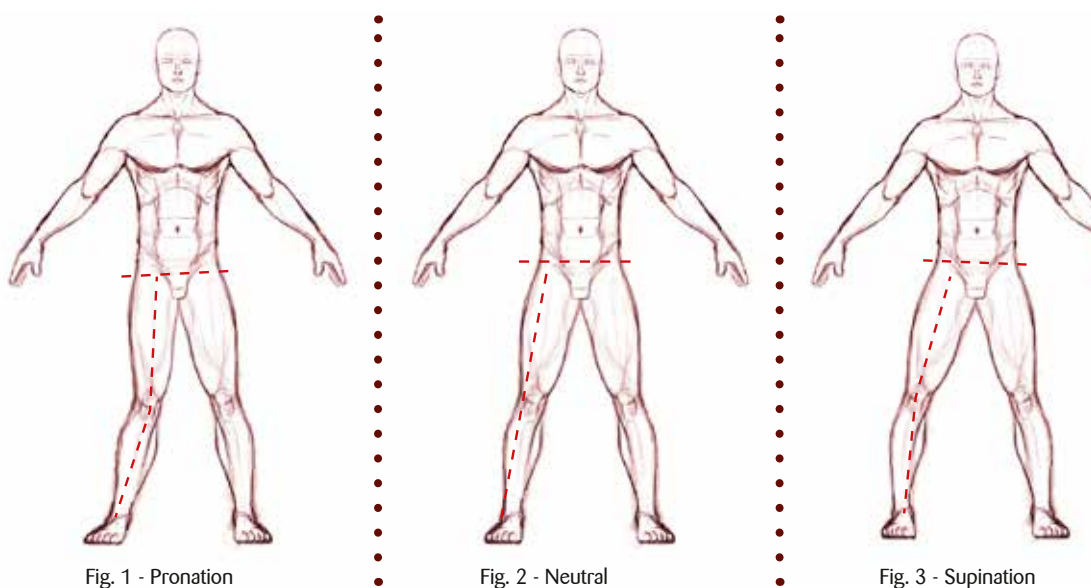


Fig. 1 - Pronation

Fig. 2 - Neutral

Fig. 3 - Supination

## Kan ett inlägg hjälpa din kropp?

underlag under arbetstiden, bör du definitivt fundera på att minska risken genom att använda dig av fotbäddar eller inlägg.

### Olika material och olika inlägg

De fotbäddar och inlägg vi tillverkar varierar kraftigt i material och funktion utifrån vad de ska användas till, och eventuella smärtor de ska avlasta. Med alltifrån supertunna modeller för fin skor, till stötdämpande modeller till arbetsskor, kan vi ordna specifika lösningar till det mesta. De två modeller som de flesta blir rekommenderade är Ortolabfotbädden eller ett EVA-inlägg. Fördelen med bägge dessa varianter är möjligheten att såväl stödja valven som att ge en stötdämpande effekt. De skiljer sig dock markant åt på en punkt, Ortolabfotbädden är klart mer stötdämpande men samtidigt tjockare på höjden. Ortolabfotbädden kan ses som en vidareutveckling av ett EVA-inlägg där grundmaterialet (EVA) är detsamma. Med EVA som grund byggs Ortolabfotbädden på med flertalet material, för att uppnå maximal effekt för varje fot och kropp. Ortolabfotbädden är därigenom den variant där vi kan uppnå mest effekt och är utmärkt

till en rad aktiviteter, allt från arbetstiden till promenader och idrottande. Ortolabfotbäddarna är unika genom att de ger ett dynamiskt stöd åt både det långsgående 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.

Att man skulle bli tvungen att använda sig av större skor, för att ett inlägg är klumpigt 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 markant. Med dagens teknik, kunskap om kroppens biomekanik, samt 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. Dessa passar därmed 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. Undantaget skor med väldigt höga klackar. Att skraddarsy 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 ställer olika aktiviteter olika krav på kroppen, och därav kommer olika material att vara mer optimerade än andra vid dessa tillfällen. 🧘

## Kroppens biomekanik

Olika positioner på fötterna speglar och påverkar kroppen på olika sätt. Som bilderna visar så styr fotens position i första hand rotationen i underbenet och därigenom hur knäleden vinklas och belastas. Ett lågt valv med inåtvinklad fotled (Fig. 1) vrider knäna in mot varandra i en valgusställning. Ur ett biomekaniskt perspektiv kommer den här "felställningen" av fötterna att fortplanta sig uppåt mot höft, bäcken och rygg. Således kan positionen på dina fötter påverka långt mer än bara de leder och muskler som ligger närmast fötterna. Med hjälp av inlägg och fotbäddar är det möjligt att korrigera och ställa in kroppen i en mer neutral position som avlastar och ger mindre slitage.



# boost

ENERGY TAKES OVER



© 2015 adidas AG. adidas, the 3- Bars Logo and the 3-Stripes mark are registered trademarks of the adidas Group.



PEARL IZUMI  
EM ROAD N2

WE ARE  
CHAMPIONS  
OF THE  
HUMAN  
MACHINE

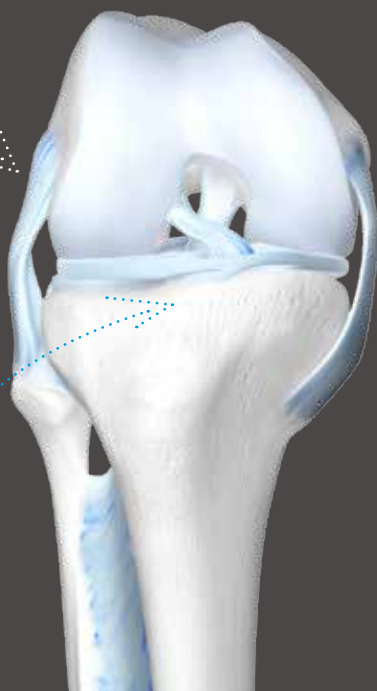


# Diagnostisera, behandla och förebygg

Aj. Plötsligt finns den bara där. Smärtan. Och känns för varje steg du tar eller vid varje träningspass du utför. Lugn. Allt går att fixa. Steg 1: Känn noga in hur symtomen ter sig och få hjälp med att ställa en diagnos. Steg 2: Ta reda på vilken eller vilka åtgärder som ska till för att råda bot på smärtan. Därefter gäller eventuell fortsatt rehabilitering och förebyggande åtgärder, för att inte dra på dig samma besvär igen. För att undvika skador ger våra experter här en genomgång av några av de vanligare skadorna som kan uppstå till följd av överbelastning vid arbete eller idrott.

För fler skador och roten till det onda, kika in på [gaochlopkliniken.se/skador](http://gaochlopkliniken.se/skador)

eller maila våra experter på [fraga@gaochlopkliniken.se](mailto:fraga@gaochlopkliniken.se)



## 1. Löparknä

**Symtom:** Symptomen vid löparknä kommer oftast efter ett par kilometers löpning och visar sig då genom smärtor på utsidan knäet några centimeter ovanför knäleden. Ofta ökar besvären under träningspasset och när oftast en nivå där smärtan gör att det inte går att fortsätta springa.

### Behandling:

- Kontrollera de skor du springer i, och se till att stödja upp foten till en neutral position med korrekt utprovad sko eller ortopediska inlägg.
- Kontrollera eventuell benlängdsskillnad.
- Hitta alternativ till löpning. Cykling, simning och rodd är utmärkta alternativ.
- Stretchövningar av iliotibialbandet är oftast mycket effektivt. Ta gärna kontakt med sjukgymnast för information kring detta.
- Kortisoninjektion i slem säcken under senan (ej i själva senan) kan hjälpa.
- Om besvären fortsätter i mer än 3-6 månader efter att du sett över ovanstående så ta kontakt med ortoped för eventuell operativ åtgärd.

## 2. Främre knäsmärta

**Symtom:** Smärtor i främre delen av knäleden som utlöses av ansträngning. Vanliga rörelser som framkallar smärtan är huksittande, gång nerför trappor, men även att resa sig efter stillasittande.

**Behandling:** Problemet är ofarligt och läker ofta av sig själv, men det kan ta månader till år innan det försvinner. Prognosen är vanligtvis god.

- Aktivitet med smärta är okej om smärtan inte stegras vid varje tillfälle.
- Styrketräning av lärmuskulaturen (quadriceps) är ett viktigt inslag i rehabiliteringen.
- En bidragande orsak kan vara överpronation vilket ger en ökad vinkel och större belastning i knäleden. Se därför över hur du belastar dina fötter, och korriger eventuella felställningar med rätt skor och ortopediska inlägg.

## 3. Benhinneinflammation

**Symtom:** Symptomen 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 korrigerande 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



#### 4. 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 detta är domningar och "purringar" i tårna, så kallat Mortons Neurom.

**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.

#### 5. 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:**

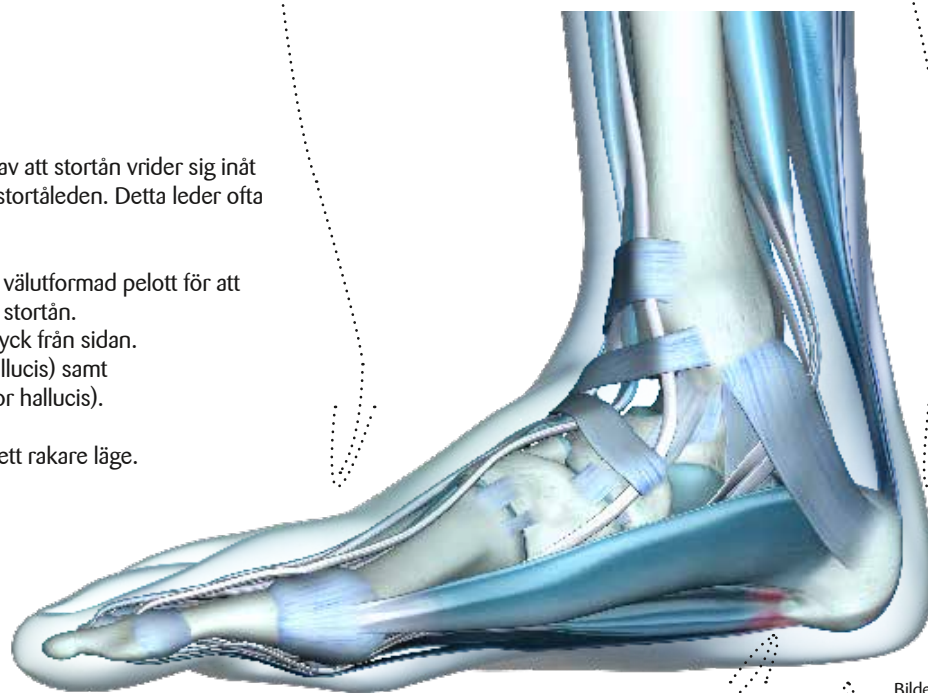
- Individuellt anpassade fotbäddar med en välutformad pelott för att avlasta främre fotvalvet och öka stödet för stortån.
- Skor med gott om plats för att undvika tryck från sidan.
- Töjning av muskulaturen (m. adductor hallucis) samt styrketräning av muskulaturen (m. abductor hallucis).
- Operation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

#### 7. Severs skada

**Symtom:** En vanlig orsak till hälsmärter hos barn. Smärtan är lokaliserad till baksidan av hälbenet, strax under hälsens fäste. Smärtan känns oftast på sidorna av hälbenet, vanligen längs utsidan men kan förgrena sig och ge smärta såväl längs utsidan som ibland in under hälen. Skadan leder till värk under och/eller efter aktivitet där fötterna belastas. Vill det sig illa blir smärtan så intensiv att barnen inte klarar av att springa alls, och ibland inte kan gå barfota inomhus.

**Behandling:**

- Formgjutna inlägg eller fotbäddar för att stabilisera hälbenet, hålla ihop hälkudden och korrigera eventuell felställning av fötterna.
- Hälkil som höjer hälbenet och därigenom minskar slitaget som vadmuskulaturen skapar på hälen genom hälsenan.
- Tejpa ihop fettkudden under hälen.



Bilder: Bauerfeind

#### 6. Hälsporre / Plantarfasciit

**Symtom:** Vid hälsporre känns smärtan oftast i ett område på främre delen av hälsens 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.

**Behandling:** Behandlingen av hälsporre 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 till att hälsporren uppkommit och rätta till den.

- Fotbäddar eller inlägg för att stödja fotvalvet och minska belastningen.
- Undvik att gå barfota, nyttja gärna en sandal eller toffel inomhus.
- Tejning av plantarfascian. 5-6 veckors behandling.
- Strassburgstrumpa. En ortos som används nattetid för att stretcha ut plantarfascian. Minskar stelheten och smärtan på morgonen.
- Cirkulationsövningar för att öka flexibiliteten och blodgenomströmningen i plantarfascian.

#### 8. Uttrampad fettkudde

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

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



# Träna på hemmaplan



Sätt fokus på enkla övningar för styrka och rehab av dina fötter.  
Fungerar lika bra vid rehabilitering som i förebyggande syfte.

## Valvmassage

Sitt ned utan skor. Rulla en massageboll eller tennisboll i valvet under några minuter. Perfekt att utföra på fikarasten eller framför tv:n. Den här övningen är suverän för dig som drabbats av plantarfasciit/hälsporre. Rörelsen som utförs ökar blodcirkulationen i foten vilket påskyndar läkningen om man skadat mjukdelarna som bygger upp hälften.



## Skrynkla handduk

Blöt en handduk och lägg ut den på golvet. Genom att upprepade gånger böja ihop tårna är målet att dra handduken tills den är helt ihopväckad. Dra sedan ut handduken så den sträcks ut helt igen, det ska ske genom att tårna från ett böjt läge sträcks ut. Man puttar helt enkelt bit för bit av handduken framåt. Övningen stärker muskulaturen i främre delen av foten och tårna.



## Halluxstretch

Placera ett grovt, stabilt gummiband mellan dina stortår. Med hjälp av gummibandet kan du jobba med att stretcha ut din hallux valgus. Men motståndet i gummibandet ger dig också möjlighet, beroende på hur du placerar dina fötter i förhållande till varandra, att arbeta med stortån i riktningarna, uppåt, nedåt och inåt. Dessa rörelser stärker musklerna knutna till stortån och stabiliserar din hallux valgus.



## Konservöppnaren

Placera foten på en trappkant eller en riktigt tjock och hård bok. Startån ska hänga utanför kanten. Börja sen gå. Gångrörelsen utförs upprepade gånger på stället. Det här är en viktig övning för att motverka och stärka upp hallux valgus.





Introducing  
**UNEEK** by **KEEN**  
WWW.KEENFOOTWEAR.COM

**BAUERFEIND®**

STÖDFÖRBAND OCH ORTOSER

## När endast det bästa är gott nog!

Låt inte skador stoppa dig från det som är roligt – utnyttja din fulla potential med högkvalitativa produkter från Bauerfeind!



### GenuTrain®

- Motverkar smärta och instabilitet
- Tillverkad utan sömmar i ett bekvämt material som andas
- Lindrar vid artros
- Det stickade materialet ger en effektiv kompression som dämpar svullnad och ger en ökad blodcirkulation



### MalleoTrain® S

- Ett utmärkt alternativ till tejpning
- Förebygger och motverkar stukning
- Det stickade materialet ger en effektiv kompression som dämpar svullnad och ger en ökad blodcirkulation



Motion is Life: [www.bauerfeind.se](http://www.bauerfeind.se)

# Hjälpmedel, rehabträning, eller viloperiod?

## Finns det ett motsatsförhållande mellan att träna upp en skada och att använda ortopedtekniska hjälpmedel?

**V**i har en stor hälsotrend i Sverige och befolkningen har aldrig varit så medveten och upplyst om träning och träningsrender som nu. Vi läser ofta om den senaste träningsmetoden eller om den nya effektiva skon på marknaden. Men i samma takt som träning har blivit en folkrörelse, har även skadorna ökat bland befolkningen. Många gånger tränar vi inte efter hur vår kropp är uppbyggd utan efter vad de senaste trenderna säger, vilket kan leda till skada.

Har du fått en träningskada? Eller har du en långdragen smärta i hålfoten som inte ger med sig? I djungeln av information kan det vara svårt att veta hur du ska göra när det börjar ömma i knät eller under foten. Ska man rehabilitera sin skada enbart med träning, eller ska man använda hjälpmedel som till exempel sulor, stötdämpande skor, eller både och?

Åsikterna går isär och det kommer hela tiden nya rön. Ena sekunden ska du ha mycket stötdämpning, i den andra ska du springa med barfotaskor för att träna upp stabiliteten i dina fötter. För att reda ut det här har vi pratat med några personer som alla har mångårig erfarenhet av allt från idrottsskador, till ålderskrämpor. De möter dagligen människor med diverse åkommor, du hittar dem på landets Gå & Löpkliniker.

Text: Anki Edvinsson Hedström

**Stefan Åberg**  
Ortopedtekniker  
Umeå



**Håkan Svensson**  
Ortopedtekniker  
Östersund



**Lars Ottinger**  
Ortopedtekniker  
Leg. Sjukgymnast  
Umeå





## Experterna svarar

**Om jag har fått en hälsoporre och en kraftig inflammation som uppkommit av löpning, ska jag då träna upp foten för att göra den starkare? Eller ska jag skaffa ett inlägg till skon?**

Stefan: Jag tycker att du ska göra båda, det är alltid positivt att träna upp en skada om det går att göra det. Det är vid väldigt få tillfällen som vi inte rekommenderar träning. Men för att minska rehabiliteringstiden och ge skadan avlastning under tiden du tränar, skulle jag rekommendera att skaffa ett ortopediskt inlägg. Det hjälper foten och skadan att vila när du inte gör dina träningsövningar. Din skada läker helt enkelt snabbare då.

**Är det inte farligt att vänja foten vid ett hjälpmedel, tänk om jag blir tvingad att ha det resten av livet?**

Håkan: Jag möter en del kunder som är rädda för att bli tvingade att ha inlägg resten av livet om de vänjer foten vid en sula. Men så behöver det inte alls vara. En del behöver bara hjälpmedlet under tiden som de tränar upp skadan, sedan kan de köra på som vanligt igen. Andra har större problem och mår bäst av stötdämpning och avlastning för att UNDVIKA skador. Det är väldigt individuellt och beror på skadans art och arv.

”Det är vid få tillfällen som vi inte rekommenderar träning”

**Min sjukgymnast sa till mig att träna upp musklerna runt mitt knä i stället för att köpa ett inlägg, att jag skulle tänka långsiktigt. Är inte det bäst?**

Håkan: Det finns en anledning till att våra produkter kallas för hjälpmedel. Självklart ska du träna som du har blivit rekommenderad. Men en sula i skon rätar upp din fot och ser till att grunden blir rak och ditt ömma knä får avlastning genom att räta upp felställningen som kommer från foten. På det sättet får du avlastning och skydd åt skadan medan du tränar den.

”Ett förstört fotvalv kan man inte reparera till fullo”

**Jag har inlägg sedan många år då jag tidigare hade problem på grund av nedtrampade fotvalv. Nu har jag inte längre några smärtor, kan jag sluta med inläggen?**

Stefan: Det är viktigt att förstå helheten. Om du ska springa en mara och har stora felställningar i foten, då måste du ha rätt utrustning för att klara av det. Det är viktigt att titta på just dina förutsättningar. Du kan inte jämföra dig med din granne eller kompis, vi är alla uppbyggda olika. Ett förstört fotvalv kan man inte reparera till fullo, men du kan stabilisera och stärka det. Då är träningsövningar i kombination med inlägg det bästa.

**Är det bästa att träna upp foten redan innan man har fått en skada? Med till exempel barfotaskor eller Nike Free som tvingar foten att stärka sig själv?**

Håkan: Jag rekommendera sällan någon, vanlig motionär eller elit, att träna i barfotaskor längre stunder. Om en elitlöpare har fått rådet att träna med den skon, är det för att personen är just elittränad. Men många gånger klarar de inte av att bara träna med skon, utan behöver ett komplement med mer uppbyggnad. En vanlig motionär skulle jag vara försiktig med att rekommendera en sådan sko. Men om du är intresserad, ta reda på hur just du ska träna med den.

**Men Nike Free, det är väl något nytt som verkar fungera för många. Är det ett bra sätt att träna upp foten på?**

Stefan: Den skon slog igenom stort för ett par år sedan och beskrevs som ett bra hjälpmedel för att träna stabiliteten i fötterna. Det blev en stor trend. Vi har rekommenderat den skon sedan den kom 2004, till de kunder som behöver den typen av träning. Nike Free är alltså inte något nytt för oss, men det blev en nyhet för allmänheten för några år sedan. Den skon är mer skonsam mot din kropp, än rena barfotaskor, men vi rekommenderar

sällan någon att springa långt med den. Den kan också vara ett utmärkt val som sko att gå i till vardags för att stärka foten. Men viktigt är att man begränsar tiden för hur länge man rör sig i den.

Det kommer nya produkter och hjälpmedel på marknaden hela tiden, vårt jobb är att testa dem åt våra kunder. Anser vi att produkten håller vad den lovar, rekommenderar vi den. Vi utgår aldrig från trender. Fotens anatomi är densamma idag som den var för tjugo år sedan. Men människors medvetenhet har ökat och det gör också att antalet produkter ökar för att tillgodose alla olika anatomi, träning och behov. Detta är givetvis bra, vårt jobb är att se till att rätt produkt hamnar på rätt person.

”Vårt jobb är att se till att rätt produkt hamnar på rätt person”

**Lars, du är både sjukgymnast och ortopedtekniker. Hur ska man bäst behandla en skada tycker du?**

Lars: När det gäller belastningsskador så är en viktig del att reda ut vad som orsakat att skadan uppkommit, och därefter rätta till den. Oftast är det en, eller flera, av tre delar som ställer till det; fel utrustning vid utövandet, upplägget på arbete/träning eller kroppens förutsättningar. En skada, eller diagnos, kan ha en mall för hur den bäst behandlas. Mallen är såklart framtagen utifrån ett normalfall och kan vara en bra grund. Men en mall kan aldrig veta hur vardagen ser ut för en enskild individ, inte heller vad den personen har för drivkraft och målsättning. Jag försöker se varje kund som unik. Därigenom blir behandlingen också anpassad mer specifikt. Ibland kanske det räcker med inlägg, andra gånger behövs rehabövningar och korrigerande av träningen. En tredje gång räcker det med rehabilitering och vila, men genom att använda ortopedtekniska hjälpmedel så påskyndar man läkningen. Summa summarum, individanpassning och att se över skadan från flera håll ökar både chansen att läka den, och att läka den snabbt. 🏃

# ortopediska ..... hjälpmedel



## ● 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  
Uttänjda ledband. Instabilitet i fotled.

## ● Underben

5. Bauerfeind Compression Sock Performance - 550kr  
Medicinsk kompressionsstrumpa
6. Asics Compression Sock - 400kr  
Kompressionsstrumpa

## ● Knä

7. Bauerfeind GenuTrain A3 - 1700kr  
Vid artros i knäleden
8. Bauerfeind GenuTrain - 1100kr  
Mot instabilitet och menisksmärta i knä
9. Rehband Genu Thermo Chondro - 570kr  
Hopparknä, schlatter och främre knäsmärta



*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®


#FINDYOURSTRONG



## ÄKTA LÖPNING SEDAN 1896

Sedan 1896 i Kutztown, Pennsylvania, har Saucony utvecklat skor och utrustning till världens bästa löpare. Ända sedan första Stockholm Marathon 1979 har vi genom åren varit med och drivit innovationen inom svensk löpning och motionsidrott. Idag är vi ett av världens och Sveriges mest välrenommerade varumärken för alla som vill satsa det lilla extra på sin träning. Därför blev vi bl.a. *testvinnare* i Sveriges största löpskotest 2014\* och används av många av Sveriges bästa löpare och triatleter. Vill du uppleva äkta löpning?

 [www.saucony.eu](http://www.saucony.eu)

 [@sauconysverige](https://www.instagram.com/sauconysverige)

\*[www.marathon.se](http://www.marathon.se)



# underbara sandaler

1



2



3



4



5



6



7



9



8



## ● Stilrent svart

1. Cinnamon Erika (D) - 1000kr
2. Cinnamon Lisa (D) - 1200kr
3. Keen Rose Leather (D) - 1100kr
4. Embla (H + D) - 800kr

## ● Färgglatt

5. Keen Rose Sandal (D) - 1000kr
6. Keen Uneek (D) - 1300kr
7. Keen Bali (D) - 700kr
8. Keen Venice H2 (D) - 1200kr
9. Keen Uneek (H) - 1300kr



日本  
本物  
革新

AUTHENTIC  
JAPANESE  
INNOVATION

## WAVE INSPIRE 11 30% LIGHTER RUNS

Mizuno U4iC midsoles are 30% lighter than standard running midsoles to give you a smooth and fast feeling running experience. Wave Inspire 11 for great support yet dynamic and fast.

WHAT IF EVERYBODY RAN  
WITH U4IC TECHNOLOGY?

[MIZUNO.EU/RUNNING](https://mizuno.eu/running)







Webb: [gaochlopkliniken.se](http://gaochlopkliniken.se)  
Facebook: [facebook.com/GaochLopkliniken](https://facebook.com/GaochLopkliniken)  
Instagram: [gaochlopklinikenab](https://instagram.com/gaochlopklinikenab)



# GÅ & LÖP KLINIKEN

## Stockholm Hornstull

Hornsgatan 143 C  
117 28 Stockholm  
08-669 22 12  
[stockholm@gaochlopkliniken.se](mailto:stockholm@gaochlopkliniken.se)

## Stockholm Odengatan

Odengatan 47  
113 51 Stockholm  
08-669 22 12  
[stockholm@gaochlopkliniken.se](mailto:stockholm@gaochlopkliniken.se)

## Umeå

Magasinsgatan 17  
903 27 Umeå  
090-14 34 00  
[umea@gaochlopkliniken.se](mailto:umea@gaochlopkliniken.se)

## Uppsala

Bangårdsgatan 5B  
753 20 Uppsala  
018-15 14 13  
[uppsala@gaochlopkliniken.se](mailto:uppsala@gaochlopkliniken.se)

## Östersund

Stortorget 3  
831 30 Östersund  
063-57 00 16  
[ostersund@gaochlopkliniken.se](mailto:ostersund@gaochlopkliniken.se)



**Vi behandlar alla olika**