

GUIDE! TILL ÅRETS BÄSTA LÖP- & PROMENADSKOR

# GÅ & LÖP



# 8

SANDALER  
FÖR ÅRETS  
ALLA DAGAR

*Scanna*  
DINA FÖTTER

*Artros*  
AVLASTA SMÄRTAN

*Experttips*  
SÅ ENKELT SLIPPER DU VÄRKEN

*Fortsatt aktiv*  
MED ORTOPEDTEKNISK HJÄLP

*Inte bara  
ett tomt skal*

VÅRA FÖTTER OCH VALET AV SKOR  
PÅVERKAR HELA VÅR KROPP

**TEST**

HÄLSPORRE,  
LÖPARKNÄ ELLER  
BENHINNOR?

## En bortglömd del

Vi plågar dem, stampar på dem och bryr oss inte nämnvärt om dem. Vi räknar med dem och förväntar oss att de ska fungera som tänkt. Vi sneglar på dem emellanåt och putsar till dem när det behövs. Större omtanke och mer kärlek än så ger vi dem inte. Tyvärr. Sanningen att säga gjorde nog inte så många av oss som arbetar här det heller, innan vi började jobba med dem. Faktum är att vi nog fortfarande nonchalerar dem till viss del. Tyvärr.

Kanske är det placeringen som gör det, så långt bort från våra ögon och vår tanke som möjligt. Mer troligt är det för att de oftast gör sitt jobb, tar upp alla stötar och bär oss fram dag för dag.

Så en dag. Aj. Först då inser vi hur de påverkar oss. Hur vi belastar dem och plågar dem med alla hårda underlag vi går på. Hur de tunna och smala skor vi tvingar ned dem i faktiskt känns. Hur de är involverade i alla rörelser vi tar, ståendes som gåendes. Först då blir vi varse om hur mycket de finns med oss. Hur de styr och ställer, och faktiskt kan hindra oss från att utföra även den minsta rörelsen och belastningen smärtfritt.

När de sjunker ihop, vrider sig, vinklar sig och faller samman. När de låser sig, drar ihop sig och skaver. När de domnar, tappar stabiliteten och kapsejsar. När de inte fungerar korrekt, då påverkas vi. I hela kroppen. Ryggen, höften och låren. Knäet, underbenet och vaden. Fotleden, hälen och tårna. Alla delar påverkas av dem, och alla delar behöver dem i fullgott skick. Utan dem i bra skick fungerar kroppen sämre, och bjuder oss då oftast på smärta. Tyvärr.

Först när problemen hopar sig och smärtorna kommit, då bryr vi oss om dem. Riktigt så mycket som de förtjänar. Först då ger vi dem kärlek och tänker på hur vi kan hjälpa dem. Först då ser vi helheten.

Var inte som vi var, och i viss mån fortfarande är. Ta hand om *dem*, och du tar samtidigt hand om *den*. Våra bortglömda fötter. Vår fantastiska kropp.

Personalen Gå & Löpkliniken



**Omslagsfoto**  
shutterstock.com

**Texter**  
Alla vi på Gå & Löpkliniken





#### 4 Utprovning & undersökning

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.

#### 6 Vi scannar dina fötter

Stig upp, stå still, få svar. Svårare än så behöver det inte vara.

#### 8 Nyheter & pryltips

Vi tipsar om årets nyheter bland skor, inlägg och tillbehör.

#### 10 Skoguide – Årets bästa skor

Undrar du vilken av alla skor som skyltas i butik som lämpar sig bäst för dig? Vi har testat och sammanfattat årets 35 bästa löp- och walkingskor.

#### 20 Ortopedteknik som hjälper

Läs om hur vi kan hjälpa dig både om smärtan slår till, i förebyggande syfte, samt för att ge din kropp optimala förutsättningar. Allt för ett fortsatt aktivt liv.

#### 24 Vårt inaktiva jag

Vi tog ett snack med Michael Svensson på Idrottsmedicin i Umeå, om våra fysiologiska förutsättningar och hur vi bör se på fysisk aktivitet, träning och födointag.

#### 26 Skador & belastningsvärk

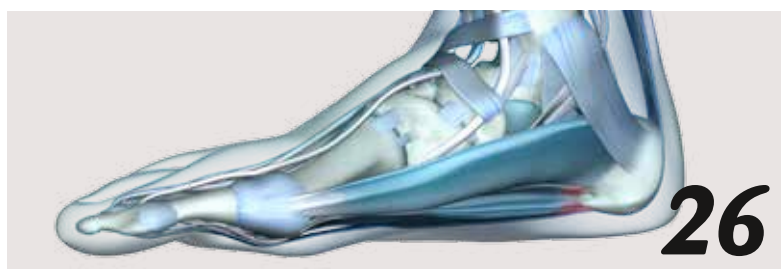
För att undvika skador, eller om du redan drabbats, bjuder våra experter på en genomgång av åtta vanliga diagnoser som kan uppstå till följd av överbelastning.

#### 28 Utvalda favoriter – Sandaler

Sandalväder är det året runt. 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.

#### 30 Ta hand om din kropp

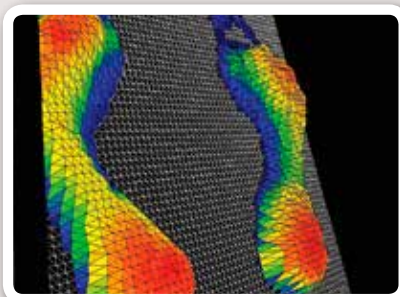
Rätt produkter kan göra stor skillnad för dig med svullnad, smärta eller skav. Har du hallux valgus, artros eller instabilitet i dina leder är det hit du ska bläddra.



# Utprovning & undersökning

## RÄTT PRODUKT TILL RÄTT KUND

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



### 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 utsatta.



### 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. Detta ger oss information om Dina förutsättningar, och vilka skor som kommer att fungera optimalt för Dig.



### 3. LÖPBAND

#### Vad har Du för fotsättning?

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 löpbands, där fötterna filmas av videokameror från olika håll.



### 4. TESTDAGS

#### Vilken sko passar Dig bäst?

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



### 5. HJÄLPMEDEL

#### Är rätt skor inte tillräckligt?

Kanske hjälper det inte med den grundligaste utprovningen av skor, då måste andra åtgärder till. En felställd fotled eller nedsjunkna fotvalv kan leda till onödiga överbelastnings-skador i fötter, knän, höft, rygg och nacke. Detta kan såväl förebyggas som avhjälpas med individuellt anpassade fotbäddar och inlägg.



## 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**

# YOU SHOULD GET YOUR FEET ON THIS STUFF.



## EVERUN


## CONTINUOUS CUSHIONING

Ett genombrott inom stötdämpning • mer levande • mer responsiv • mjukare landningar • starkare frånskjut • ny konstruktion som sätter stötdämpningen närmast foten • hjälper dig springa starkare längre

Prova nya **Triumph ISO 2** med EVERUN.

[saucony.com/EVERUN](http://saucony.com/EVERUN)

 Saucony Sverige  @sauconysverige

**saucony**<sup>®</sup>  
FIND YOUR STRONG 

# Vi scannar dina fötter



## ISTEP-PLATTAN

Aetrex iStep är en digital belastningsplatta proppfylld med barometrisk sensorer, infraröda lysdioder och receptorer. Den läser av trycket från kroppen och visar via en skärm hur fötterna belastas. Specifika belastningspunkter belyses tydligt.



## AETREX-INLÄGG

### OLIKA MODELLER

Samtliga modeller har ett stöd för hålfoten, vissa har pelott och andra har en pronationskil. Genom att kombinera de olika stöden får vi fram fyra olika modeller. Detta gör det möjligt att enkelt hitta ett inlägg som matchar din typ av fot.

### OLIKA MATERIAL

Inläggen byggs i olika material och har därför olika egenskaper. De tunnaste varianterna är 1mm tunna och ryms därför i de flesta skor. Andra är betydligt tjockare och mer stötdämpande för att avlasta så mycket som möjligt.



**T**änk dig ett steg närmare en skön känsla i fötterna. Med hjälp av Aetrex iStep kan vi förbättra såväl passformen som komforten i dina skor. Proceduren är enklast möjliga och sker i följande tre steg:

### 1. Stig upp

Med byxbenen lätt uppvikta, och strumporna på eller av, kliver du upp på iStep-plattan.

### 2. Stå still

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.

### 3. Få svar

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.

Med hjälp av 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 skomodeller som är bäst lämpade för dina fötter och din kropp.

Dina belastningsytor ger oss också information om vilka områden av kroppen 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 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 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.

**Om du har besvär** eller smärtor som är mer uttalade och knepiga, tar vi hjälp av våra ortopedtekniker för vidare guidning.

A man in a blue athletic outfit is running through a nightclub. The background is dark with various lights, including a prominent red neon sign that says "Bar" in a cursive font. Other people are visible in the background, some standing and some moving. The overall atmosphere is that of a busy, late-night party.

**WANT IT  
MORE  
THAN  
ALL-NIGHT  
PARTIES**

**# WANT IT MORE** 

# Nyheter & Pryltips



**Äntligen!** ropade vi när Keen visade upp sin nya sandalmodell Rialto. Varför? Jo, det är nog en av de bästa sandalerna med löstagbar innersula vi fått presenterat för oss. Mer info om den hittar du på sidan 28 och på vår hemsida under våren.



## FRÄSCHA SKOR

Slipp känna den sunkiga lukten av dina skor eller träningsprodukter. SmellWell är namnet och det är inte mer komplicerat än vad namnet antyder. Placera ned SmellWell-påsarna i dina skor när du inte använder dem, och skorna kommer att lukta fräscht inom loppet av några dagar. Den fräscha lukten kommer i samma stund som bakterierna i skorna minskar. Fräscha skor i tre månader för 90kr tycker vi är rena fyndet.

## Artros...

...hallux rigidus och smärtor från främre delen av foten är några av de problem den här skon kan vara en magisk lösning för. Senare under året kommer ni att hitta Tor Summit Mid WP från Hoka One One på våra hyllor. En vattentät walkingkänga med utpräglad rullsula. Rullsulans minskar belastningen på framförlatt främre delen av foten. Redan nu har vi löpskon Clifton 2 med samma fina egenskaper.



## RYGGVÄRK

Nu är det slut på den där ihärdiga och uttröttande ryggvärken. Med Bau-e-rfeind LumboTrain får du hjälp vid ländryggssmärta och muskulär svaghet i ländryggen. Skyddet ger smärtlindring och hjälper till att lösa upp spänningar i muskulaturen. Materialet är perforerat och släpper igenom luften väl.

## Magiskt mjuk



SofitScience Drift är en helt ny modell i vårt sandalsortiment. Utöver den grymma stötdämpningen finns det två riktigt fina egenskaper med modellen: innersulan kan plockas ur för att bytas mot egna fotbäddar eller inlägg, och hälkappan kan vikas ned under innersulan om du föredrar att ha sandalen som slip-in. Färger på modellen finns det gott om som synes på bilden. I våra butiker kommer du att hitta ett varierat och blandat urval.

## Supertunna inlägg

Gillar du tigha skor med en lite mer dressad stil kan det ibland vara klurigt att rymma inlägg som stödjer fötterna. Det går att råda bot på. Aetrex L100-serie stjärn minimalt med utrymme i skorna och passar därför även bra i de riktigt smala, nätta skorna. Inläggen har stöd för det långsgående fotvalvet, hälften, och det främre valvet.



## Max vs. mini

Asics kommer med en ny löpsko under 2016. Gel-Quantum 360 heter modellen och den kommer att finnas i butik till sommaren.

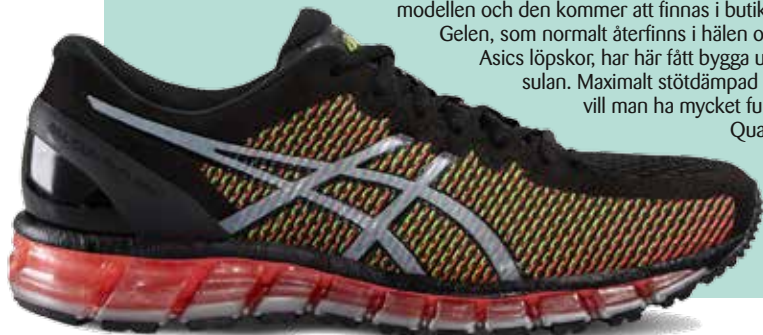
Gelen, som normalt återfinns i hälen och framfoten på Asics löpskor, har här fått bygga upp hela mellansulan. Maximalt stötdämpad med andra ord. Men

vill man ha mycket funktion följer vikten därefter, 368 respektive 320 gram väger Gel-

Quantum 360 in på. Något tung men underbart komfortabel och stötdämpad.

Priset är satt till 2000kr. Gillar du fart och högt tempo under dina löppass ska du nog hellre sikta in dig på lättviktaren LunarTempo 2 från Nike.

Endast 212 gram på herrskon och 167 gram på dammodellen. Ett perfekt alternativ till intervallpassen, tävlingarna, eller de dagar du bara vill känna dig riktigt lätt och snabb. 1200kr landar priset på.







## PRODUKTER I VÄRLDSKLASS! NÄR UTMANINGEN KRÄVER DET



**GenuTrain®**  
Knästöd



**Compression Sock  
Performance**



**MalleoTrain® S**  
Ankelstöd

# GÅ & LÖPKLINIKEN SKOGUIDE 2016



## *Varför?*

Att testa ut rätt sko för just dig gör du av tre anledningar. Du får bättre livslängd på skon. Du minskar slitaget på kroppen/minimerar risken för skador. Och du optimerar dina förutsättningar för att kunna njuta fullt ut av dina aktiviteter.



## HITTA RÄTT

Undrar du vilken av alla skor som skyltas i butik som lämpar sig bäst för dig? Perfekt, det är det vi kan bäst. Valet av rätt sko styrs efter ett samspel mellan dig som kund och oss som experter och startar alltid med att vi ställer ett antal frågor. I vår guide låter vi dig få en inblick i hur skorna är uppbyggda och vilka som kan passa just dig. Guiden är uppdelad i fyra kategorier:

**1.**  
**NEUTRALA**  
**LÖPSKOR**

**2.**  
**LÖPSKOR**  
**LÄTT PRONATION**

**3.**  
**LÖPSKOR**  
**KRAFTIG**  
**PRONATION**

**4.**  
**PROMENAD &**  
**WALKINGSKOR**



## NEUTRALA

Först ut är de neutrala modellerna. Här hittar du löpskor utan extra förstärkning, som passar dig med ett **neutralt steg** utan behov av extra stöd. Här hittar du också de modeller som bäst lämpar sig för dig med höga fotvalv, **eller dig som supinerar.**

*(Där inget annat anges är dammodellerna placerade framför herrarnas.)*



### ADIDAS ENERGY BOOST 3

**Pris** 1500:- **Vikt:** 266g dam, 326g herr. **Häl-tå dropp:** 10mm

Den stötdämpande mellansulan består till största delen av Boost vilket många upplever ger en mjuk och studsig känsla. Energy Boost 3 kommer att leverera fantastisk komfort och funktion för dig med neutralt steg och smal fot. Oavsett längd på löppasset är det här en modell som tilltalar oss och ger en god löpkänsla.

**Mjuk stötdämpning. Smal läst.**



### BROOKS GHOST 8

**Pris** 1600:- **Vikt:** 261g dam, 298g herr. **Häl-tå dropp:** 12mm

I Brooks Ghost 8 hittar vi en modell med mjuk stötdämpning. Passformen lutar sig mot dig med normal bredd på fötterna över såväl mittpartiet som främre delen av skon. Asfalt, grusväg eller elljusspår? Ghost 8 fungerar fint på blandade underlag och är byggd för att klara även de längsta passen.

**Mjukt stötdämpad. För normala och höga valv.**



### SAUCONY TRIUMPH ISO 2

**Pris** 1800:- **Vikt:** 255g dam, 289g herr. **Häl-tå dropp:** 8mm

Två stora uppdateringar har skett på året Triumph, en på ovansidan skon och en under. Ovandelen har förbättrats och ger en än mer följsam passform kring foten. I mellansulan har man placerat ett nytt material (Everun) under hälen, samt direkt under hela innersulan för att ge en mer energiåtergivande effekt.

**Mjukt dämpad och snabb respons. Sockliknande passform.**



### ASICS GEL-PURSUE 2

**Pris** 1500:- **Vikt:** 275g dam, 303g herr. **Häl-tå dropp:** 10mm

I Pursue 2 hittar vi en väldämpad sko med fast och stabil löpkänsla. Asics GT-2000 har stått som förebild vad gäller lästen och formen på skon, men i Pursue har man plockat bort pronationsstödet och gjort en neutral modell. Med bra vridstyvhet och god stabilitet är det här ett bra val även för tyngre löpare.

**Stabil och vridstyv. Mycket stötdämpning.**



### MIZUNO WAVE ENIGMA 5

**Pris** 1800:- **Vikt:** 272g dam, 323g herr. **Häl-tå dropp:** 12mm

Rejält stötdämpad och stabil neutral modell. Perfekt för dig som vill ha mycket stötdämpning i en sko som tål många mil. Lästen är normalbred och passar därför dig med normalt breda fötter. Den väl tilltagna dämpningen gör Enigma till ett fint val för den något tyngre löparen.

**Stabil och vridstyv. Mycket stötdämpning.**



### NEW BALANCE 880 v5

**Pris** 1400:- **Vikt:** 269g dam, 311g herr. **Häl-tå dropp:** 12mm

Väl stötdämpad men samtidigt mjuk och följsam. Femte versionen av 880 har en läst som bäst lämpar sig för dig med neutrala och något högre valv, med normalt breda fötter. Kort och gott en allsidig sko som ger dig allt du behöver till dina löppass utan att överraska.

**Allsidig. Normalbred.**



### NIKE AIR ZOOM PEGASUS 32

**Pris** 1100:- **Vikt:** 241g dam, 280g herr. **Häl-tå dropp:** 10mm

Mer klassisk och legendarisk löparsko än Pegasus är svårt att hitta. Årets modell slår sig vidare på samma bana som sina senaste föregångare; låg vikt, mjuk dämpning, smal passform och stilrent utseende. Om du inte redan är ett fan av Pegasus bör du med smal fot som vill ha en otroligt prisvärd sko testa den.

**Smal. Låg vikt. Lågt pris.**



### HOKA ONE ONE CLIFTON 2

**Pris** 1700:- **Vikt:** 210g dam, 246g herr. **Häl-tå dropp:** 5mm

Utseendet på Hoka One One skor är det som först slår en. Men faktum är att Clifton 2 inte är så hög som du först tror. I själva verket har mellansulan i framfoten fått några millimeter extra material för att ge ett lägre häl-tå dropp och en känsla av mer rull i frånskjutet av steget. Testa och du kommer bli förvånad!

**Lågt häl-tå dropp. Låg vikt.**

## 7 ytterligare modeller

#### > ASICS GEL-CUMULUS 17

En av våra favoriter är efter år. Stabil och stadig med suverän dämpning.

#### > BROOKS GLYCERIN 13

Smal modell med riktigt mjuk dämpning. Följsam och stretchig oandel.

#### > MIZUNO WAVE ULTIMA 7

Stabil och rejält stötdämpad.

#### > NIKE AIR ZOOM VOMERO 10

Rymlig modell som är utmärkt på planare, hårdare underlag.

#### > SAUCONY KINVARA 7

En lättviktare på 187 respektive 218 gram. Perfekt för högt tempo.

#### > SAUCONY RIDE 8

Smal, lätt modell som ger en helt underbar löpkänsla.

#### > SCOTT PALANI TRAINER

En sko med fint driv och god löpkänsla. Stabil med bred framfot.

## 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 och vad som kan passa dig bäst.



### ASICS GEL-DS TRAINER 21

**Pris 1500:- Vikt: 218g dam, 258g herr. Häl-tå dropp: 10mm**

DS-Trainer får räknas som en lättviktare och bör främst ses som en sko som kompletterar dina mängdträningsskor. Undantaget om du är en van löpare och lätt i kroppen. Modellen är något smal i lästen, såväl över framfoten som i midjan. Lämpliga fötter **för DS-Trainer är alltså normala till något smalare. Lättviktare för intervaller och lopp. Smal läst.**



### ADIDAS SUPERNOVA SEQUENCE BOOST 8

**Pris 1400:- Vikt: 286g dam, 326g herr. Häl-tå dropp: 10mm**

Kombinationen mjuk stötdämpning med ett lätt pronationsstöd gör Supernova Sequence till en sko som passar bäst för löpning på jämna underlag. Modellen har en smalare läst som lämpar sig för dig med normala eller något smalare fötter. Boostmaterial i större delen av mellansulan bidrar till den mjuka dämpningen.

**Smal. Mjukt stötdämpad.**

### *När dags att byta skor?*

Skor bör bytas regelbundet för att bibehålla en god funktion på stötdämpningen och stabiliteten. Exakt när är individuellt, och styrs utifrån hur mycket du rör dig, vilka underlag du rör dig på, samt vilken typ av sko du använder. En löpsko för mängdträning som används två till tre gånger i veckan bör bytas varje eller vartannat år. Räkna på max 150 mils användning. En promenadsko som används dagligen bör bytas varje år.



### MIZUNO WAVE INSPIRE 12

**Pris** 1600:- **Vikt:** 252g dam, 306g herr. **Häl-tå dropp:** 12mm

Nyaste versionen av Inspire har blivit lite rejälare och här erbjuds framförallt mer stötdämpning än tidigare. Trots mer material och ökad vikt har skon behållit sin enkelhet och löpglada känsla. Pronationsstödet på Inspire är placerat långt bak på skon för att ge god stabilitet och stödja foten redan vid isättningen.

**Stabil. Löpglad.**



### ASICS GT-1000 4

**Pris** 1300:- **Vikt:** 280g dam, 329g herr. **Häl-tå dropp:** 10mm

GT-1000 har sina stora fördelar i slitstyrkan och att den ger ett bra stöd på långa pass. Passformen är bäst lämpad för normala breda fötter med något låga valv men har vid test visat sig matcha en stor variation av fötter. Väldämpad i såväl hälen som framfoten. Den väger några gram mer men det vinnns igen på hållbarheten.

**Stadig och fast stötdämpad. Slitstark.**



### NIKE AIR ZOOM STRUCTURE 19

**Pris** 1300:- **Vikt:** 261g dam, 286g herr. **Häl-tå dropp:** 9mm

Bäst lämpad för löpare med normal bredd på sina fötter. Du bör även ha normala eller något högre valv för att skon ska fungera optimalt. Structure gjordes om rejält ifjol och har till i år framförallt uppdaterats med ett mer följsamt och ventilerande material i ovan delen.

**Mjukt stötdämpad. För normala och höga valv.**



### SAUCONY GUIDE 9

**Pris** 1600:- **Vikt:** 238g dam, 280g herr. **Häl-tå dropp:** 8mm

Precis som Saucony Triumph har Guide fått en uppdaterad mellansula med materialet Everun. Årets modell ger fin stabilitet och stötdämpning, men framförallt imponeras vi av att Saucony kombinerat de egenskaperna med en riktigt låg vikt. Lästen är något svängd så den passar bäst för normala och något högre valv.

**Smal. Mjukt stötdämpad. Låg vikt.**



### SCOTT PALANI SUPPORT

**Pris** 1400:- **Vikt:** 280g dam, 300g herr. **Häl-tå dropp:** 11mm

Scott Palani Support är byggd på samma läst som sin neutrala kollega Palani Trainer. Supporten har dock, precis som namnet antyder, en stabilare uppbyggnad av mellansulan för att ge stöd vid lätt pronation.

**Asfalt och grusvägar.**



### Mjukare betyder inte alltid mer dämpad

En vanlig missuppfattning är att ju mjukare stötdämpningen i skon känns, desto mer stötdämpad är skon. Mer fel kan det knappast bli. Mjukheten, eller dess motsats fastheten, i de stötdämpande materialen speglar inte hur mycket stötdämpning som finns i skon, bara hur stort tryck som krävs för att materialet ska börja svikta.

En mjukt stötdämpad och en betydligt mer fast stötdämpad sko kan alltså vara exakt lika mycket stötdämpad, men upplevas helt olika när du ställer dig i dem eller går och springer i dem.

Hur mycket belastning skon klarar av att stötdämpa är en annan fråga. Och vilken typ av stötdämpning som

bäst lämpar sig för just dig en tredje frågeställning. Information och svar om dem får du när du besöker oss. Följande punkter gällande fastheten/mjukheten i stötdämpningen kan vi dock slå fast redan nu.

1. Ett mjukare material innebär en större risk för att skon snabbare trampas snett.
2. Ett fastare material ger skon mer vridstyvhet och därigenom mer stabilitet.
3. En fastare stötdämpning ger mer känsla av kontakt med marken, mjukare material sjunker du i större utsträckning ned i.

## 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 guldkorn med lägre vikt. **Skillnaden på modellerna**, vad gäller placeringen och längden på pronationsstödet, **är stor**. En korrekt utprovning efter dina förutsättningar är därför oerhört viktig.



### NIKE AIR ZOOM ODYSSEY

**Pris** 1600:- **Vikt:** 241g dam, 295g herr. **Häl-tå dropp:** 12mm

Årets bästa nyhet kom redan ifjol och har till i år endast fått nya färger. Odyssey har en kraftig pronationskil som sträcker sig hela vägen från häl till framfot. Skor med så mycket fokus på stabilitet brukar som regel kännas aningen stela och klumpiga men här har Nike lyckats suveränt. Följsam, stabil, stadig och suverän komfort. **Stabil och följsam.**



### ASICS GEL-KAYANO 22

**Pris** 1900:- **Vikt:** 292g dam, 317g herr. **Häl-tå dropp:** 13/10mm

Om du är en löpare som inte vill kompromissa på funktionen så har du hamnat rätt. Kayano 22 är fullpackad med stötdämpning, stabilitet och komfort. Dam- och herrmodellen är byggda på olika läster. Dammodellen har mer stötdämpning i hälen och kommer med ett högre häl-tå dropp än herrvarianten.

**Fullpackad med funktion. Normalt bred.**



### MIZUNO WAVE PARADOX 2

**Pris** 1800:- **Vikt:** 281g dam, 332g herr. **Häl-tå dropp:** 12mm

Paradox fokuserar på maximal stabilitet. Det här är skon som är optimerad för dig med låga valv och kraftig pronation. Wave-plattorna som genomlöper hela mellansulan gör skon rejält vridstyv och stabil men kostar en del i vikt. Årets modell har något mjukare stötdämpning, vilket har förbättrat helhetskänslan.

**Kraftigt pronationsstöd. För låga valv.**



### New Balance 860 v6

**Pris** 1500:- **Vikt:** 252g dam, 310g herr. **Häl-tå dropp:** 10mm

Med en plastbrygga under häl-foten och två olika densiteter i mellansulan ger 860 ett rejält pronationsstöd. Lägg till en bekväm stötdämpning som inte är alltför mjuk, så får du en löpsko som gör sig utmärkt i kombination med en normal eller lite bredare fot. Har fått 2mm lägre häl-tå dropp än fjolårets modell.

**För normala och låga valv.**





## > "Gör plats för mer än ett par skor" – *Expertens bästa tips*

**Hej Rasmus! Du springer mycket, vad bör man tänka på när man ska köpa skor?**

– För en löpare är få saker så viktigt som skor, och fördelen med löpning är att det egentligen inte krävs så mycket mer. Ska du springa behöver du bara klä dig

lätt och gå utanför dörren. Det enda som egentligen krävs är skor, därför kan det vara bra att satsa lite extra på dem.

**Vad är vinsten med att testa ut rätt sko?**

– Med rätt på fötterna förebygger du inte bara skador utan träningen blir också roligare.

**Klarar jag med en sko?**

– Ja, en mängdträningssko räcker långt, men det är absolut att föredra att ha flera olika par. Det är helt klart roligare att springa fort i lätta, smidiga skor eller känna att man har grepp och känsla i terrängen med trailsskor. Mitt tips är att variera mellan tre modeller: *Mängdsko* som ger dämpning och stabilitet för de längre passen på väg. *Lättviktaren* som ger bra känsla och lätthet för de snabba passen eller tävlin-

garna, och en *terrängsko* för bra grepp och känsla vid löpning på elljusspår, stig eller obanad terräng.

**Finns det fler fördelar med att använda sig av flera olika skor?**

– En annan aspekt är att fötterna mår bra av att variera skor. Då belastar du fötter och ben olika från pass till pass, vilket gör att du minskar risken för överbelastningar. Nästa fördel är att du inte sliter lika hårt på dina skor när du har flera. Byt gärna ut någon i taget så att du aldrig springer i helt utslitna skor.

*Rasmus Grelsson är elitlöparen ni hittar i vår butik i Östersund. Hans favoritpass är distanslöpning på skogsbilvägar eller 400m-intervaller på bana.*



### ASICS GT-2000 4

**Pris 1500:- Vikt:** 258g dam, 306g herr. **Häl-tå dropp:** 10mm

GT-2000 är en allsidig löpsko som, liksom Asics GT-1000, klarar längre pass på varierade underlag. Ett lämpligt val för normalt breda fötter med något låga till något höga valv. Vi uppskattar den här modellen mycket genom dess fasta känsla som ger god stabilitet med bekväm stötdämpning.

**Allsidig. Fast och stabil.**



### ASICS GT-3000 4

**Pris 1700:- Vikt:** 252g dam, 304g herr. **Häl-tå dropp:** 10mm

Pronationsstödet på GT-3000 följer hela insidan på skon för att ge extra stöd även mot främre delen av foten. Låga valv med något bredare fötter motsvarar bäst vilken kategori GT-3000 passar till. Fokus ligger utan tvekan på stabiliteten, men stötdämpningen är väl tilltagen för att matcha även tyngre löpare.

**Bred läst. Rejält stabil. För tyngre löpare.**



### BROOKS ADRENALINE GTS 16

**Pris 1600:- Vikt:** 286g dam, 312g herr. **Häl-tå dropp:** 12mm

Adrenaline 16 kommer i lite olika läster för att möta såväl dig med normala som dig med något bredare fötter. En fast mellansula med ett pronationsstöd skapar bra stabilitet för dig som pronerar måttligt. Söker du en stadig sko som ska tåla många mil är Brooks Adrenaline ett utmärkt val.

**Olika läster. Stadig och fast dämpad.**



### SAUCONY OMNI 14

**Pris 1700:- Vikt:** 249g dam, 292g herr. **Häl-tå dropp:** 8mm

Kombinationen låg vikt/löpglad och kraftigt pronationsstöd går sällan hand i hand. Men med lätta, mjukt dämpande material i mellansulan och slitsulan har vikten hållits ned. Lästen är rak och passar låga valv med stort behov av pronationsstöd.

**Normala till breda fötter. Lätt och stabil.**

## 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. När det kommer till färg är ju svart som synes alltid rätt. Men jodå, vi har fler färggranna skor i butikerna än Keen Versatrail.



### ASICS GEL-ODYSSEY WR

**Pris 1200:- Material:** Nubuck **Läst:** Smal, lätt svängd.

I Gel-Odyssey har vi en lätt och smidig walkingsko med lite svängd läst. Normala eller lite smalare fötter med ett visst behov av extra stabilitet matchar väl mot den här modellen. Ovandelen är nubuck och behandlad för att vara vattenavvisande. En perfekt sko för promenaden eller till vardags större delen av året.

**Vattenavvisande. Lätt pronationsstöd.**



### ASICS GT-WALKER

**Pris 1300:- Material:** Nubuck, mesh/syntet **Läst:** Lätt svängd.

Rejält stötdämpad walkingsko byggd för att palla längre promenader och högt tempo. Mellansulan är uppbyggd med ett lite stabilare material på insidan av foten för att ge ett lätt pronationsstöd. Har du promenader som motionsform och gillar att röra dig mycket till vardags är GT-Walker ett fint alternativ.

**Rejält stötdämpad. Lätt pronationsstöd.**



### KEEN VERSATRIL

**Pris 1200:- Material:** Mesh/syntet **Läst:** Rak, normal bredd.

En nyhet från Keen i år är Versatrail, en lätt hikingmodell med snabbsnörning. Ovandelen består av ventilerande och luftigt meshtyg som tillsammans med banden längs sidorna skapar en bekväm men samtidigt smidig passform. Trivs du med lite luftigare skor och gillar att röra på dig, ge Versatrail ett test.

**Rejält dämpad. Luftig ovandel.**



### NEW BALANCE 840

**Pris 1200:- Material:** Skinn **Läst:** Bred och rak.

840 från New Balance är vår bredaste walkingsko och således utmärkt för dig med låga valv, breda fötter eller i behov av mycket utrymme. Lästen är rak och ger därigenom ett fint stöd längs med hela fötternas ytterkanter. En stadig, stabil och rymlig sko som löser många problem för breda fötter.

**Bred läst. Stabil och bra dämpning.**



### SAUCONY ECHELON LE

**Pris 1500:- Material:** Skinn **Läst:** Rak med svängd framfot.

Extremt lätt walkingsko från amerikanska Saucony. Echelon LE hänger kvar i samma form och med samma goda egenskaper som tidigare år. Mjukt bekvämt skinn i ovandelen i kombination med god stötdämpning och låg vikt kommer garanterat att göra rätt fot nöjd. Echelon passar bäst för normala och högre valv.

**Låg vikt. Mjukt skinn i ovandelen.**

**KEEN**  
**UNEK™**



SIZE 'EM UP AT GÅ & LÖPKLINIKEN.



YOU DON'T HAVE TO BE AN ARTISTIC GENIUS  
TO MAKE YOUR LIFE A MASTERPIECE

**NYHET!** Kanske de skönaste skor du någonsin kommer ha på dig



Drift Canvas

- Extremt lätt
- Rymlig för hela foten
- Kan enkelt göras om till en toffel

Vi ger dig  
**30 dagars**  
pengarna-  
tillbaka-  
garanti!

**SoftScience™**  
Supreme Comfort Footwear

# FÖR ETT FORTSATT AKTIVT LIV

Inlägg och fotbäddar är så mycket mer än bara hjälpmedel om eller när du skulle råka ut för överbelastningsmärtnor. Att förebygga skador, öka komforten och att ge din kropp mer effekt när du rör dig är egenskaper och fördelar som lätt hamnar lite i skymundan.



**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, 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.

**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.

**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

## *För vem?*

Har du belastnings-smärta är det en självklarhet. Går och står du mycket på hårda underlag under arbetstiden bör du definitivt fundera på att minska risken, genom att använda dig av fotbäddar eller inlägg.



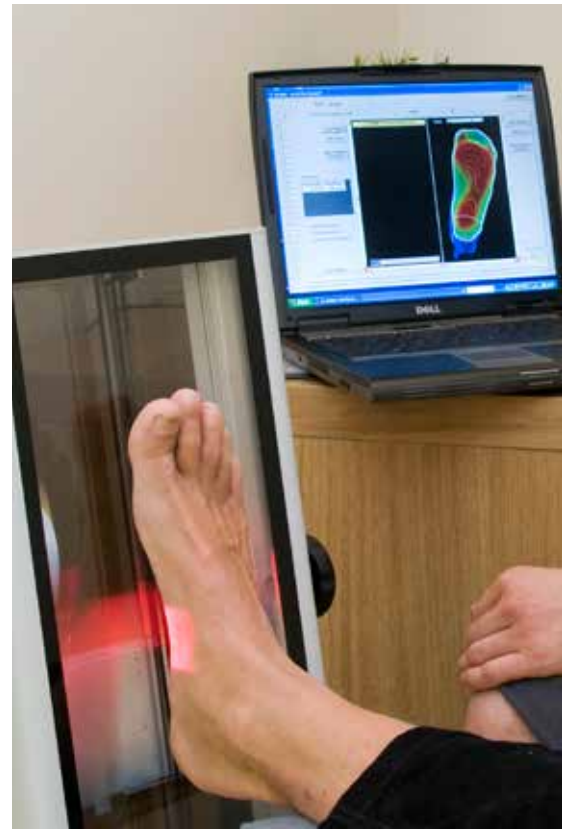
**ERFAREN EXPERT**

Stefan Åberg, från vår klinik i Umeå, är en av våra tretton ortopedtekniker. Tillsammans har vi över tvåhundra-fyrtio års erfarenhet av belastningsrelaterad smärta.

////////////////////////////////////



*”Har du låga valv, felställningar på fötterna eller pronerar kraftigt, kommer det att ligga till grund för dina förutsättningar oavsett aktivitet”*



din kroppsbyggnad som ställer till det? Kanske är det en kombination av ovanstående. Klart är dock att de ovan nämnda orsakerna är de tre vanligaste när det kommer till överbelastningsbesvär.

Utifrån den information vi får fram kommer du att få en förklaring till huruvida dina besvär kan relateras till hur du belastar kroppen, och därefter en rekommendation av den lösning vi finner lämpligast. Självklart kommer vi också att förklara varför den lösningen är bäst för just dig. Vi guidar, tipsar och resonerar oss fram i samförstånd med dig, för att hitta en optimal och fungerande lösning.

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

Vare sig du åker längd, försöker vinkla upp alpinskidorna 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

## 4

*Fördelar med inlägg och fotbäddar*

### STÖTDÄMPANDE

Ett inlägg jämnar ut trycket och låter hela foten ta upp belastningen.

### KORRIGERANDE

Vid felställningar kan fötterna korrigeras till en mer optimal position.

### STÖDJANDE

Formgjutna fotbäddar/inlägg stödjer fotvalven men låter dem samtidigt arbeta i ett optimalt läge.

### ÖKAD KOMFORT

Ett korrekt utprovat inlägg ger foten en mer komfortabel helhetsupplevelse då belastningen på fötterna minskar.

underlätta ditt rörelsemönster, genom att optimera din fots position och kroppens belastning.

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

Hur och var vi rör oss styr i hög utsträckning att belastningssmärter uppstår, kroppens form och funktion *var* smärtorna uppstår. Går och står du mycket på hårda underlag under arbetstiden, bör du definitivt fundera på att minska risken genom att använda dig av fotbäddar eller inlägg. ●

**MATCHANDE**

Efter tillpassning och slipning av inlägget är det matchat till den tänkta walkingskon. Vanligtvis går det också smidigt att få inläggen att flyttas mellan olika modeller

## • LITEN *Guide* FÖR INLÄGG •

### OLIKA MODELLER

De inlägg och fotbäddar vi tillverkar varierar kraftigt i material och funktion utifrån vad de ska användas till, och vilka smärtor och problem de eventuellt ska avlasta. De tre vanligaste modellerna vi arbetar med möjliggör att vi kan hitta lösningar till de flesta typer av skor. Men självklart kan vi även skraddarsy och anpassa inläggen specifikt vid speciella önskemål eller behov.



#### > Ortolabfotbädd

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

#### > EVA-inlägg

Finns i flera olika densiteter (hårdheter), från mjukt till mer stabilt. Vi kan därför anpassa det efter kroppsvikt, typ av fotvalv, aktivitet mm. Med det här inlägget finns också stora möjligheter att korrigera felställningar. Precis som ortolabfotbädden är ett EVA-inlägg ett bra val för blandade aktiviteter. Å ena sidan blir den något begränsad i sin stötdämpning i jämförelse med ortolabfotbädden, å andra sidan är den något tunnare och smidigare.

#### > Tunna inlägg för finskor

Dessa varianter består av en tunn plastbotten med 1-3mm stötdämpning. Inläggen stjälar minimalt med plats och passar därför utmärkt till nättare skor där det finns begränsat med utrymme. Ett bra alternativ till promenader och vardagsliv.

### UTPROVNING

Utprovningen av inlägg görs efter en undersökning. Då går vi igenom dina fötter och hur dessa påverkar hur du belastar din kropp. Vid utprovningen hittar vi antingen färdiga inlägg som matchar, eller så formgjutur vi inläggen efter just dig. Allt beror på hur din kropps förutsättningar är och vilka behov som finns.

### TILLVERKNING

Från undersökningen tar det ungefär två veckor innan dina formgjutna inlägg är färdiga att hämtas. Tillverkningen består av flera steg, det börjar med att dina avgjutningar framställs och på dem byggs och formas olika material ihop. Genom att sammanfoga flera material har vi möjligheten att hitta optimala egenskaper för varje individ.

När du kommer på nästa besök för att hämta dina inlägg slipar och anpassar vi dem så att de passar formen på dina olika skor. Vi anpassar också mängden material på inläggen för att de ska stödja upp din kropp så optimalt som möjligt.





# KAMPEN MOT VÅRT INAKTIVA JAG

Vi tog ett snack med **Michael Svensson** på Idrottsmedicin i Umeå om våra fysiologiska förutsättningar och hur vi bör se på fysisk (in)aktivitet, träning och födointag. Samtalet tog oss snabbt in på vårt genetiska arv och hur grottmänniskan i oss fortfarande är aktiv.

Text: **Anki Edvinsson Hedström**



**S**venskarna är ett hälsomedvetet folk. Vi har kunskap om hur man äter rätt, hur viktig fysisk aktivitet och träning är för vårt välbefinnande. Vi har dessutom ett av världens mest omfattande föreningsliv. Ändå är ungefär femtio procent av befolkningen klassad som överviktig. Cirka tio procent anses vara feta. Hur är det möjligt?

Enligt Michael Svensson vid Fysiometrics, handlar det om flera faktorer. Den största boven anser han är vår allt mer stressade tillvaro. Stress stimulerar den del av hjärnan påverkar vårt matbeteende.

– När vi utsätter oss för stress påverkas hjärnan och spelar oss ett spratt. När människan är under stress vill hon ha sött, salt och fett. Det är en försvarsmekanism som drar igång och kommer från grottmänniskan då det handlade om att överleva, säger Michael.

Vår genetiska design är utvecklad för överlevnad, för att kunna lagra energi, överleva svält och röra oss långa distanser i jakten på föda. Men när detta inte behövs i dagens samhälle med energirik föda och stillasittande,

kan vår genetik vara till nackdel. Det gör oss feta och ökar risken för sjukdomar. Vår allt mer pressade och stressade vardag ger oss helt enkelt ett sug efter kolhydrater och fett, vilket beror på människans biologiska programmering i vårt DNA. Lägg där till energität föda och stillasittande arbeten och du har ett recept för övervikt och utveckling av en rad vanliga sjukdomar.

**En del människor** har inget intresse eller är för lata för att vilja träna. Andra vill men kommer inte över hindret, det känns övermäktigt. Enligt forskning inom psykologin, finns det tre motivationsdrivna komponenter (SDT) som är avgörande för om du kommer lämna soffan eller inte. Den första är kompetens. Har du inte tränat tidigare har du inte heller kunskap om hur du gör.

– Att kliva in på ett gym kan vara ganska obekvämt om du aldrig varit i den miljön tidigare. Det kan avskräcka den allra mest motiverade personen. Det samma gäller om du vill börja löpträna eller köra gruppträning. Kunskap, hur man gör, är en viktig faktor för



## En muffins

innehåller 300–400 gram kilokalorier. Det motsvarar runt en timmes promenad för en person som väger 70kg. Springer du i 5.30 tempo per kilometer bränner du samma mängd kalorier på cirka tjugofem minuter.



att hitta nyckeln, säger Michael. Den andra viktiga faktorn är att känna samhörighet. En gemenskap.

Fakta visar att om du börjar träna med en vän ökar dina chanser att komma igång och vara aktiv regelbundet. Då blir det lättare att motivera sig själv och det ger en social stimulans som gör träningen roligare. Det kan många gånger vara lättare att söka kunskap tillsammans med någon man känner.

– Skriv på Facebook att du har svårt att få rumpan ur soffan. Ring en kompis och säg att du gärna vill ha en träningskompis. Sök efter peppning!

**Den tredje faktorn** är känslan av autonomi, det vill säga känslan av att man kan påverka sin situation. Exempelvis att träningen inte är ett tvång utan att den kan anpassas utifrån hur man känner sig för dagen och bygger på lust. Det är viktigt att du blir utmanad av din träning, men att den känns realistisk. Du kanske inte ska börja träna inför Stockholm Marathon en månad innan loppets start om du aldrig löptränat tidigare. Risken att misslyckas är stor och nederlaget kan få dig att lägga av med träningen. Dessutom ökar skaderisken eftersom din otränade kropp inte hängt med. Ett realistiskt mål ger dig en ärlig chans att se resultatet av din träning och det kommer göra dig motiverad.

#### Vad är då den bästa träningen för en kvinna mitt i livet?

– Helt klart den man kan motivera sig själv att göra, regelbundet (skratt). Försök att hitta en träningsform som du gillar så du inte lägger av efter någon månad. Låt oss säga att du vill träna tre dagar i veckan. Då ska du inte träna tre dagar på raken och sedan vila resterande

***"Skriv på Facebook att du har svårt att få rumpan ur soffan. Ring en kompis och säg att du gärna vill ha en träningskompis. Sök efter peppning!"***

fyra. Det ger inte bäst resultat. Vila en eller två dagar mellan varje pass om du kör relativt hård träning. Försök annars att promenera de dagar du inte tränar, kort eller längre.

Vila efter ett hårt träningspass är viktigt för återhämtning och ger bra effekt. Återhämtning är en del av träningen. Annars hamnar kroppen i ett katabolt/nedbrytande tillstånd och aktiviteten gör mer skada än nytta. Då ökar också risken för belastningsskador. Ett annat tips är att undvika slentrianträningen. Det vill säga att träna lika varje gång. Kombinationen av olika varianter av konditionsträning, blandat med styrketräning, är det bästa. Det betyder inte att du måste till gymmet och lyfta vikter. Gör tåhävningar hemma morgon och kväll när du borstar tänderna, trettio stycken med två upprepningar. Kör igenom några ben-

böj, utfallssteg och ligg på rygg och tryck upp höften så tränar du rumpan. Träna baksidan av kroppen, stärk upp den. Tio minuters styrketräning hemma räcker. Det är bättre än ingen styrketräning alls.

**En person som är nybörjare** eller byter träningsform brukar ofta se ett snabbt resultat på vägen. Det brukar peppa till träning. Problemet uppstår när det snabba resultatet upphör. Då är det lätt att ge upp och sluta. Därför är det viktigt med variation. Löptränar du mycket, byt ut en till två pass i veckan mot andra träningsformer som spinning eller "indoor walking".

En annan anledning till att börja träna är den positiva inverkan träning har på huden. Många lägger tusentals kronor på ansiktsbehandlingar eller skönhetsingrepp för att stimulera huden att få lyster och se yngre ut. Regelbunden träning ökar cirkulationen, näringstillförseln och konditionen i huden. Vid träning svettas man för att kroppen inte ska överhettas. Regelbunden träning gör även att hudcellerna rensar ut nedbrytningsprodukter. Det påverkar dem positivt och ökar hudens spänst och utseende.

**Vi har en stillasittande** verklighet. Många sitter mycket framför datorn både på arbetet och hemma. Ibland måste man helt enkelt sätta igång cirkulationen i kroppen. Väcka upp den. Michaels råd är att bestämma sig för att göra två övningar, två gånger per dag på sin arbetsplats. På förmiddagen och på eftermiddagen. Problemet är att de flesta behöver träna bål och bröstrygg på grund av hållningen. Så hur gör man det på en kontorstol till exempel?

– Du kan göra mycket övningar på en kontorstol. Tro mig. Googla träning på kontorstol så får du massor av tips. Långsamma och

kontrollerade benböj är ett annat tips, eller långsamma utfallssteg på plats.

**De som är födda** på 60, 70 och 80-talet har det förspant när det gäller fysisk aktivitet och träning, till motsats från de som är födda senare. Michael pratar om att de spontana fysiska aktiviteterna, i stort sett har upphört bland barn och ungdomar. Den som äger rum på den lokala fotbollsplanen eller gårdsplanen. Idag sitter barnen stilla med sina smartphones och datorer.

– Det bäddar för ännu fler överviktiga med dålig muskelstyrka och kondition bland framtidens vuxna. Tränar man inte som barn, visar forskning, att det är lätt att sluta som soffliggare som vuxen, avslutar Michael. ●



**MICHAEL SVENSSON**

**Ålder:** 50

**Familj:** Sambo, två barn

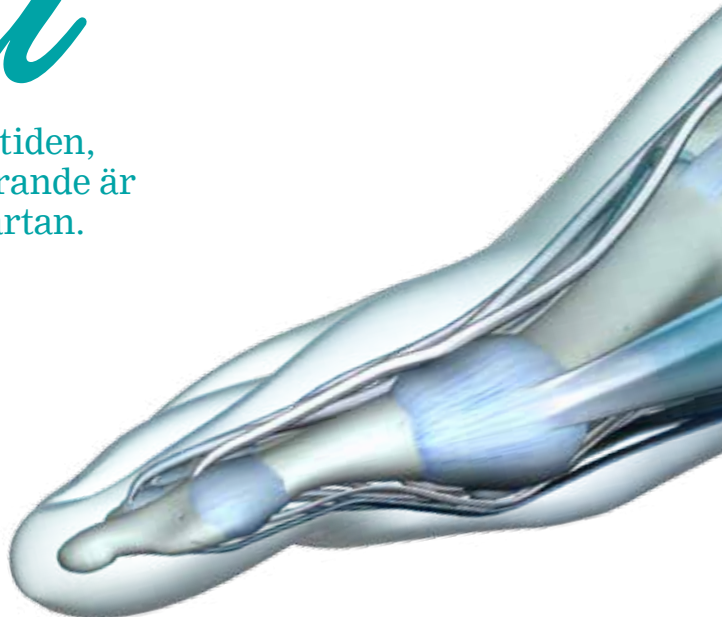
**Bor:** Umeå

**Yrke:** Driver företaget Fysiometrics som både i Umeå och Stockholm erbjuder avancerade fysiska tester och kompetenssupport till personer som vill komma i gång, i form, eller ta steget till nästa nivå i sin träning. Arbetar vid Idrottsmedicinska enheten som lektor i Idrottsmedicin. Utbildningsutvecklare och programansvarig för Tränarprogrammet med inriktning mot idrottsfysiologi, idrottsmedicin och idrottspsykologi.

**Idrottsmeriter:** Medeldistanslöpare. Semifinal på 1500m på VM i Tokyo -91. Vinster på såväl SM som Finnkampen. Personliga rekordet på 1500m lyder 3.37.

# Smärta

Nyttillkommen eller långvarig. Under arbetstiden, till vardags eller vid idrottandet. Lika irriterande är den när den gör sig påmind. Belastningssmärtan.



## 1. LÖPARKNÄ

**Symtom:** Symtomen 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 når 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.

## 2. 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.
- 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



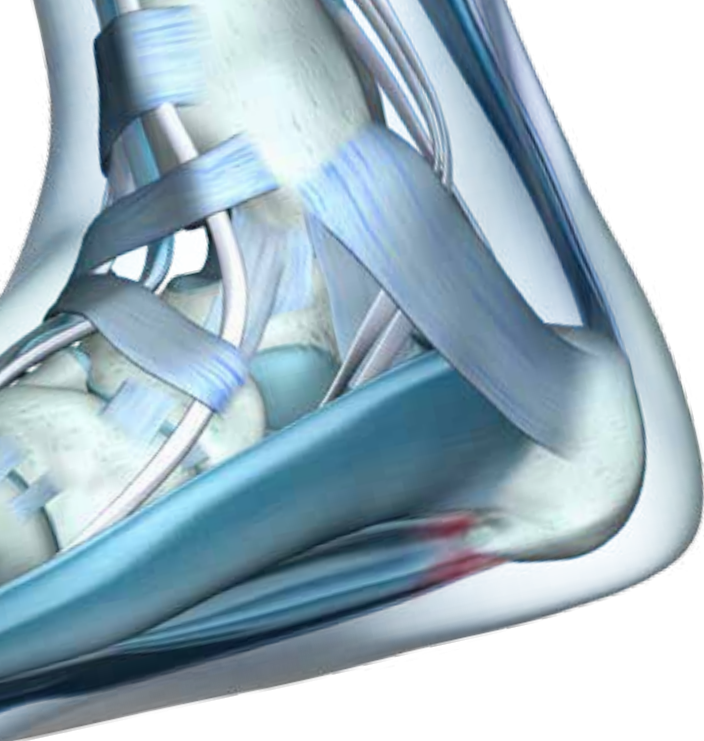
### > "Ge skadan den tid och hjälp den behöver" – *Expertens bästa tips*

En mycket stor del av Sveriges befolkning motionerar eller idrottar i någon form. Oavsett motionsnivå upp-kommer ibland skador, av lindrigare eller svårare karaktär. För optimala förutsättningar vid rehabilitering krävs rätt skor, och ibland en ortopediskt anpassad fotbädd för bästa möjliga avlastning. Det är kanske frestande att öka belastning, intensitet

och/eller träningsmängd i ett snabbare tempo än vad skadan klarar av. Under rehabilitering är det därför extra viktigt att lyssna på kroppens varningssignaler. En sjukgymnast kan hjälpa dig med din rehabiliteringsträning genom ett anpassat träningsprogram. Rehabiliterings-träning måste få ta tid så att den skadade strukturen får möjlighet att läka, och återhämta sig, för att sedan successivt

klara av en ökad belastning. När den skadade strukturen väl har läkt är fortsatt fysisk träning det bästa sättet att förebygga nya skador.

*Veronica Krupenia är legitimerad sjukgymnast och ergonom och arbetar dagligen med rehabilitering av belastningsrelaterad smärta på våra kliniker i Stockholm.*



### 3. NEDSJUNKET FRÄMRE VALV

**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 "purrningar" 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.

### 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.

*Hälsmärter...*  
är bland de vanligaste problemen vi stöter på. Med rätt diagnos och korrekt åtgärd brukar vi kunna lösa även långvariga hälsmärter. Till höger finner du två mycket vanliga orsaker.

### 5. 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.

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

### 6. HÄLSPORRE PLANTARFASCIIT

**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.

**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.

- Fotbäddar eller inlägg för att stödja fotvalvet och minska belastningen.
- Undvik att gå barfota, använd gärna en sandal eller toffel inomhus.
- Tejpning av plantarfascian.
- 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.

## 5

#### VIKTIGA FRÅGOR

Oavsett besvär är följande frågor kring din smärta viktiga att reda ut.

**NÄR BÖRjade DEN?**

**NÄR KÄNNER DU AV DEN?**

**VAR KÄNNES DEN?**

**HUR KÄNNES DEN?**

**HAR DEN FÖRÄNDRATS SEN DEN STARTADE?**

### 7. UTTRAMPAD FETTKUDE

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

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

- Skor med god stötdämpning.
- Formgjutna stötdämpande inlägg.
- Stötdämpande hälkilar.
- Undvik att gå barfota, använd gärna en sandal eller toffel inomhus.
- Anpassa träningen eller arbetssituationen.



**Merrell Around Town Backstrap**  
Korksula med bekvämt stöd.  
Dam. 1200kr



**Keen Uneek**  
Kliniskt svart. Herr. 1300kr

**Monokrom** eller **mixad**?



**Keen Uneek 8mm Rock**  
Följsam med underbar passform.  
Dam. 1300kr

## Sommar året runt

Sandalsäsongen är inte bara knuten till sommaren. Dagarna på semesterresan och timmarna du är på arbetet bjuder in till sandalväder året runt.



**Keen Venice H2**  
Vit som snö eller färggrann som regnbågen. Valet är ditt. Dam. 1200kr

**Magiskt mjuk** dämpning  
och **suverän** att kombinera  
med **egna inlägg**



**SoftScience Drift**  
Häkkappan uppe eller nedflippad till en slip-in sandal.  
Dam- & herrstorlekar. 600kr



**Keen Rialto**  
Nyhet som inkommer till sommaren.  
Herrstorlekar. 1500kr

**Löstagbar** innersula

**Keen Arroyo II**  
Dam- & herrstorlekar. 1400kr



**Häkkappa** som  
ger **utmärkt stabilitet**



**Cinnamon Lisa**  
Vit, svart eller röd. Innersula som kan bytas ut? Självklart! Dam. 1200kr



**WANT IT  
MORE  
THAN  
PERFECT  
HAIR**

**#WANTITMORE** 

## Ta hand om din kropp

Från skavsår till artros. Här är allt du behöver för att hålla dig hel, komma tillbaka efter rehabilitering eller maximera dina förutsättningar.



### 1 Bauerfeind GenuTrain

Smidig ortos med underbar passform för att avlasta och stabilisera knäleden. GenuTrain ger kompression och en masserande effekt. Ett perfekt val vid diffusa knäsmärtor såväl som vid lätt artros. Formstickad för att ge bra ventilation, kan därmed användas stora delar av dagen. Pris: 1200kr



### 3 Remband Hallux Valgus Combo Comfort

En liten, smidig ortos som ger smärtlindring för stortåleden vid problem med hallux valgus. Pris: 265kr

### 6 Falke RU4 Short

Löparstrumpa sydd för höger och vänster fot. Suverän passform med förstärkningar på rätt områden minskar risk för blåsor och skav. Pris: 170kr



### 7 Bauerfeind Compression Sock Performance

Vid benhinnebesvär eller bara för att optimera dina förutsättningar kring din träning. Medicinsk kompressionsstrumpa klass 1. Pris: 600kr

### 8 Sissel Spiky Ball

Massageboll. En utmärkt hjälpreda för fotmassage och som assistent vid plantarfasciit eller hälsporre. Pris: 70kr



### 9 Aetrex L405

Stötdämpande inlägg med stöd för det långsgående fotvalvet och en pelott för det främre fotvalvet. Inlägget jämnar ut trycket och fördelar belastningen över hela foten. Passar i skor där du kan plocka bort originalsulan. Pris: 600kr



### 10 Bauerfeind MalleoTrain S Open Heel

Vid instabila fotleder eller i rehabiliteringen efter en fotledsstukning ger MalleoTrain S stabilitet och hjälp. Smidig design med öppen häl för att stjäla minimalt med plats i skorna. Pris: 700kr



### 2 Formthotics Sport

Inlägg som värms upp och formas efter foten. Hjälper till att stödja upp låga valv, minska pronation samt jämna ut och fördela trycket över hela foten. Bra till både skor, skridskor och pjäxor. Pris: 700kr

### 4 Sissel Balance Fit

Stärk fötterna, fotlederna och hela kroppen. Förbättra din balans och kroppshållning med enkla övningar på den här luftfyllda balanskudden. Fungerar som en balansplatta men med klart mer möjligheter att träna enkelt och varierat. Pris: 350kr



### 5 Bauerfeind GenuTrain P3

Besvär med instabil knäskål behöver inte innebära stillasittande. Pris: 1800kr

### 11 Bola SoftSock

Inga skavande sömmar och lös bred resår gör Bola SoftSock till en perfekt vardagsstrumpa för känsliga fötter. Pris: 130kr



### 12 Bauerfeind GenuTrain A3

Speciellt utformad ortos vid knäartros. Avlastar, minskar svullnad och ger smärtlindring. Pris: 1800kr



# NEVER STOP PUSHING

## 挑戦は続く

PURSUING PERFECTION IN OSAKA SINCE 1906

FEEL STRONGER, LAND SMOOTHER, GO FURTHER



### WAVE INSPIRE 12

Like our athletes we are always looking to better our best. The latest evolution of the Wave Inspire encourages you to run further. With a perfect blend of support, cushioning and Mizuno's legendary smooth ride the last thing you will notice on your run are the shoes you're wearing. We rise to your challenge.







## BESÖK OSS

- STOCKHOLM HORNSTULL  
Hornsgatan 143 C  
117 28 Stockholm  
08-669 22 12  
stockholm@gachlopkliniken.se
- STOCKHOLM ODENGATAN  
Odengatan 47  
113 51 Stockholm  
08-669 22 12  
stockholm@gachlopkliniken.se
- 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

## FÖLJ OSS

- @ gachlopkliniken.se
-  facebook.com/gachlopkliniken
-  gachlopklinikenab

## OM OSS

VI BEHANDLAR ALLA OLIKA



**GÅ & LÖP**  
**KLINIKEN**