

VI TIPSAR OM ÅRETS BÄSTA PROMENAD OCH WALKINGSKOR

GÅ & LÖP



32

TESTADE MODELLER
I STOR SKOGUIDE

VARJE STEG RÄKNAS

Så påverkas din kropp
av hur och var du rör dig

Knäsmärtor
SÅ ENKELT SLIPPER DU VÄRKEN

Utvalda favoriter
PERSONALENS SJÄLVKLARA VAL

Experttips
DÄRFÖR HJÄLPER RULLSULA

Hälsporre
SÅ BEHANDLAS DEN BÄST

HAR DU
ARTROS?

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

Så behandlar och
avlastar du
värken

Gå & Löpkliniken firar 20 år

Tiden går fort. För tjugio år sedan satte jag och min kollega* nyckeln i dörren till Gå & Löpkliniken i Umeå som då endast var ett skal som skulle fyllas med både de bästa produkterna och de bästa medarbetarna. Föga anade vi då vilken rolig resa vi skulle få göra och hur många människor klinikerna skulle få möjlighet att hjälpa. Den första öppnade i Umeå 1997, och nu tjugio år senare finns vi även i Östersund, Uppsala och med två kliniker i Stockholm. Och fler siktar vi på att bli.

Redan från början var det viktigt för mig att kombinera spetskunskap inom ortopedteknik och skador med folklighet. Min och Gå & Löpklinikens vision var att alla patienter skulle vara lika viktiga, men alla skulle behandlas olika. Ena dagen hjälpte jag en italiensk fotbollsstjärna med en fotskada, nästa dag en pensionär som drabbats av stroke och behövde hjälp och möjlighet att gå igen. Kontrasterna har hela tiden utvecklat mig och allt jag har lärt mig om kroppens anatomi och rörelsemönster är ovärderligt. De människor jag har fått möta och hjälpa har gjort mig ödmjuk och tacksam.

Jag hade aldrig klarat den här resan själv. Många av mina medarbetare är idag nära vänner som varit med från start. Vi är ett team. Bredden bland våra patienter har bekräftat vår vision. Varje person måste behandlas individuellt utifrån vilka behov man har. Vi är mer än en vanlig sportbutik eller ett ställe där man testat ut tränings skor. Vi är en klinik med en spetskunskap som du har svårt att hitta någon annanstans. Tillsammans har vi samlat flera hundra års erfarenheter under ett och samma tak.

Förutom mina trettioett år i branschen är det många på våra kliniker som arbetat minst lika länge. Det blir tillsammans mycket kunskap som går tillbaka till våra patienter. Det är inte alla som klarar av att möta tusentals människor varje år utan att det blir slentrian. Personalen klarar det och mer därtill. Jag är imponerad över deras drivkraft, hur de alltid hittar nya vägar för att utveckla verksamheten och hjälpa våra patienter. De är klinikernas "ryggrad" och de vill hela tiden leda utvecklingen – inte följa den.

Peter Hedström
Grundare Gå & Löpkliniken



*Till minne av leg. sjukgymnast Christian Wikström som inte finns med oss längre.

Innehåll



DON'T RUN, FLY

NOOSA FF™ with **FlyteFoam®**
TECHNOLOGY

Prepare for take-off in the NOOSA FF™ with FlyteFoam® technology, with a higher platform for maximum comfort and a lightweight cushioning system that lets you run faster.

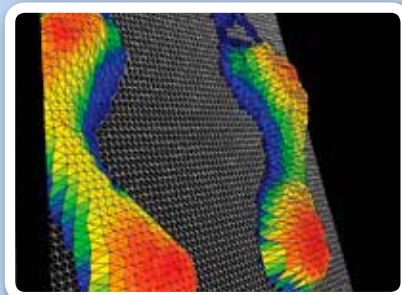


 **asics**

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 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 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 överbelastningsskador i fötter, knän, höft, rygg och nacke. Detta kan såväl förebyggas som avhjälpas med individuellt anpassade fotbäddar och inlägg.

Mycket mer än fötter och skor

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





PRODUKTER I VÄRLDSKLASS! NÄR UTMANINGEN KRÄVER DET



GenuTrain®
Knästöd



**Compression Sock
Performance**



MalleoTrain® S open heel
Ankelstöd

Nyheter & Pryltips



Vill du springa på moln? I år stiftar vi bekantskap med ett nytt märke bland våra löpskor. Det är schweiziska On som bjuder på nytänkande design och funktion. Spana in modellen Cloudflow på sidan 20. En lätt performance modell för intervaller och tävlingar.



142

lätta gram väger Bondi Slide in på i damstorlek. Herr är inte mycket tyngre. Hemma, på jobbet, semestern, till stranden. Årets lättaste och skönaste sandal kommer från Hoka One One.



FÄRG & FUNKTION

En ny bekantskap hos oss i år är Stance, ett amerikanskt företag som tillverkar strumpor med såväl underbar design som fantastisk funktion. Hos oss kommer du att hitta ett brett utbud av både låga ankelstrumpor och höga modeller, samtliga i härliga och roliga färgkombinationer vi normalt inte ser på funktionsstrumpor.

Stå eller gå?

Är du en av alla som rör dig mycket på jobbet? En stillastående position sätter högre tryck på fötterna än att vara gående. Vid stående belastas samma muskler och samma belastningspunkter konstant. Därmed ökar risken för belastningsrelaterad smärta. För dig med höj- och sänkbart skrivbord, variera positionen och ta en kort promenad emellanåt.



Mot toppen

På väldigt kort tid, företaget är bara tjuogoett år gammalt, har Under Armour klättrat upp och blivit en av de stora leverantörerna av sportutrustning. I år har vi valt att plocka in några av deras skor som vi noga testat. Bland annat den lätta löpskon Charged Bandit 2, som du kan läsa mer om i skoguiden.

HÄLSA PÅ SMÅGAN

I fädrens spår och första passeringen på Vasaloppet. Men också namnet på en underbart lätt, smidig och mjuk sko från Haglöfs. Lägg till ett rent och stiligt utseende så har du favoriten för våren och sommaren.



rulla dig mjuk



The GRID foam roller är en produkt för alla som vill ha möjlighet till enkel självmassage och mjuka upp såväl muskler som bindväv. Rollern är designad så att de olika ytorna på rollern ska efterlikna känslan från hur en hand ger massage.

Blommande tjugooåring

Vi talar sällan om utseendet på skor som något primärt, utan fokuserar som regel mer på funktion, passform och hur en viss sko är lämpad för just dig. Men när Mizuno presenterar sin nyaste version, den tjugonde i ordningen, av Wave Rider kan vi inte låta bli. Två limited edition varianter med blommönster kommer att finnas i begränsad upplaga under våren. Dammodellen kommer du att hitta hos oss. Har du ett neutralt steg och är sugen på en sko med en unik design bör du slå till. Den lilla bilden visar den allra första versionen av Wave Rider som kom 1997. Som synes har en hel del förändrats och förbättrats i såväl design som funktion.



EVERUN AND FEEL LIKE YOU COULD RUN FOREVER?

GUIDE 10



Breakthrough
cushioning that's
closer to the foot

Gives an 83%*
energy return

Helps you run
stronger longer

saucony[®]

saucony.se

[f Saucony Sverige](https://www.facebook.com/SauconySverige)

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



**GÅ & LÖP
KLINIKEN**

*Results reflect EVERUN material compared to traditional EVA. Data based on third party testing results.

Diagnoser & Behandling



Artros - en folksjukdom

Reumatiska sjukdomar är vanliga. De drabbar cirka en fjärdedel av befolkningen och är den sjukdomsgrupp som förorsakar de högsta samhällskostnaderna i form av sjukvård och socialförsäkringsutgifter. Inom reumatiska sjukdomar är artros en av de största grupperna, och ger vanligtvis symtom som ledsmärta och stelhet. Ledsjukdomar är mycket vanligt och hamnar i toppen över orsaker som under en livstid kan ge funktionsnedsättning, enligt Världshälsoorganisationen

(WHO). För att minska besvären bör fokus ligga på träning och avlastning med ortopedtekniska hjälpmedel. Smärtlindrande läkemedel kan hjälpa till att komma igång med träning.

Av ledsjukdomarna är artros den vanligaste och den är tio gånger vanligare än reumatoid artrit (RA). Man vet inte exakt varför man får artros, men arv samverkar med miljöfaktorer såsom skador på leder, överbelastning, extrem tung arbetsbelastning och övervikt. De vanligaste symtomen är

stelhet och ledsmärta, som i sin tur kan leda till funktionsnedsättning.

En led är uppbyggd av några millimeter tunt brosk ovanpå benet. I leden finns även en trögflytande vätska som fungerar som smörjmedel. Broskets glatta yta, tillsammans med vätskan, ger en glatt yta som fördelar belastningen över leden samt minskar friktionen. I brosket pågår hela tiden förnyelse av celler när andra broskceller bryts ned. Om det blir en obalans så det inte hinner bildas

nog många broskceller blir broskytan matt och ojämn. Till sist kan brosket försvinna och benen ligger då och nöter mot varandra.

Artros kan uppstå i kroppens samtliga leder, men det är ovanligt att artros debuterar i fler än en led. När så sker, är det sannolikt ärftligt betingat. De vanligaste kroppsdelar som drabbas är fötter, knän, höfter, händer och rygg. Det tydligaste symtomet är stelhet. Det pågår mycket forskning kring artrosens uppkomst och förlopp, vilket behövs



Att avlasta och minska såväl smärta som svullnad och stelhet är möjligt när det gäller artros. Med hjälp av väl anpassade ortoser, specifik träning och läkemedel kan många bibehålla ett aktivt liv och därigenom få både god livskvalité och en bättre fungerande led. Bauerfeind ManuTrain och Bauerfeind GenuTrain A3 är två av de ortoser som fungerar väl vid artros i hand- respektive knäled.



då orsaken till sjukdomsutvecklingen fortfarande till stora delar är okänd. Det är dock känt att hård, ensidig belastning av leden, tidigare lefskada samt övervikt är riskfaktorer. Kön, ålder och ärftlighet påverkar även det utfallet av artros. ”Kvinnor och äldre personer löper större risk att drabbas än män och personer i yngre ålder”, säger Peder Blomqvist, specialist i allmänmedicin och smärta.

Träning är en basbehandling med fokus på att stärka musklerna och arbeta upp en bättre koordination. En vikttnedgång kan också minska symtomen. Om man behöver smärtlindring är det i första hand läkemedel med paracetamol eller antiinflammatoriska läkemedel (NSAID) man rekommenderar. Om detta inte hjälper kan det bli aktuellt med injektionsbehandling i form av exempelvis kortison. Man kan prova glukosamin, som numera är klassat som läkemedel och finns receptfritt. Glukosamin är ett ämne som redan finns naturligt i brosk och leder. I sista hand kan man ta till kirurgi för att få en förbättring.

Det pågår forskning för att bättre förstå hur vanligt det är med artros och varför man får det, vilka konsekvenserna blir på kort och lång sikt, samt vilken livskvalitet dessa personer har. Man tittar även på hur stora samhällskostnaderna blir. Vidare forskar man för att få fram nya läkemedel, och då framför allt läkemedel som effektivare lindrar smärtan och

”De vanligaste kroppsdelar som drabbas är fötter, knän, höfter, händer och rygg. Det tydligaste symtomet är stelhet.”

Knäled med artros



ger färre biverkningar. Man undersöker vilken typ av träning som är bäst för just dessa patienter. Det pågår ständiga förbättringar inom kirurgin, vad gäller att sätta in nya leder och även för att förbättra tekniken.

”Det finns många väl utförda studier som visar att träning och kost som ger vikttnedgång har minst lika god effekt som läkemedel”, menar Peder Blomqvist.

I samband med aktiviteter, såsom löpning eller promenader, är det viktigt att skorna är individuellt utprovade så att det inte finns någon snedställning på fotleden som kan fortplantas vidare upp i knä, höft eller ländrygg. ”Individuella ortopediska inlägg med stötdämpning kan ytterligare avlasta smärtande leder, och därigenom öka möjligheten till ett aktivt och smärtfritt liv”, säger Lars Ottinger, leg. sjukgymnast och ortopedtekniker.

Vid knäartros gäller det att korrigerar vinkeln i knäleden för att ge mesta möjliga avlastning. Detta sker genom rätt skor och eventuellt formgjutna inlägg. Sitter artrosen i främre delen av foten avlastar man den genom att tillverka en rullsula på skon för att få en ökad avlastning just där. Lösningarna blir således specifika beroende på var artrosen sitter.

Fler avlastande hjälpmedel stavas ortoser. En väl anpassad och funktionell ortos avlastar leden genom att aktivera musklerna. Den ger också kompressions-effekt som minskar svullnad och ger ökad rörlighet. ●

5 snabba tips

1

Fysisk aktivitet

Fortsätt vara aktiv och se till att stärka upp kroppen kring de drabbade lederna.

2

Skoval

Använd väl utprovade och anpassade skor. Med rätt förutsättningar minskas risken för smärta.

3

Ortoser

Avlastande ortoser har ofta en smärtlindrande effekt och kan även hjälpa till att minska svullnad.

4

Vikttnedgång

Försök minska din vikt om behovet finns. Belastningen på lederna minskar, och därmed smärtan, i samband med att vikten går ned.

5

Läkemedel

Ta kontakt med din läkare för konsultation.

GÅ & LÖPKLINIKEN
**ORTOPED-
TEKNIK**



BIOMEKANIK
Hur din kropp belastas när du rör dig speglar många gånger vilka områden på kroppen som utsätts för större slitage.



DIN KROPP I FOKUS

Det är de små detaljerna som optimerar din kropps rörelsemönster. Med ortopedteknisk hjälp ger du dig bättre förutsättningar att såväl minska smärtor som att effektivisera kroppen vid olika aktiviteter.



Vi ortopedtekniker hjälper dig som har problem och smärtor i fötter, knän, ben, höfter och rygg. Smärtorna och besvären vi behandlar sitter alltså inte bara i fötter och fotleder. 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 stabiliseras och dämpa stötar. Ökad tålighet och mindre smärta blir resultatet.

Hur fötterna påverkar vår kropp är svårt att sammanfatta i korta ordalag. Vill man på ett enkelt sätt försöka förklara kan man dra paralleller till en bils uppbyggnad. Bristande stötdämpare, fel hjulinställning eller snedslitna däck är inte bara farligt för dig som förare och dina medresenärer, utan sliter markant hårdare även på bilens övriga delar. På samma sätt fungerar kroppen ur ett biomekaniskt perspektiv. Ett lågt valv dämpar sämre, drar underbenet i en inåtrotation, vinklar knäleden inåt och tappar bäckenet framåt. Höga valv å andra sidan ger





3D
Fotens form läses av med en 3D-scanner. Snabbt, exakt och smidigt får man fram en tredimensionell modell av fötterna.



KNÄ
Behöver foten stödjas för att avlasta knäleden? Spegellådan ger en första aning om svaret.



3x inlägg

ORTOLAB

Stötdämpande, korrigerande och avlastande inlägg. Formgjuts och tillverkas av flera olika material placerade i lager för att få unika egenskaper.

EVA

Formgjuts i ett stycke och har sin fördel i smidigheten och hur fint det stödjer och korrigerar fötterna.

KB

Extremt tunt inlägg som även passar i nättare mer dressade skor.

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 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

Visste du detta?



Barnfoten

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

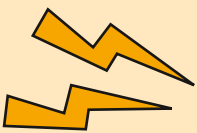


5x vikten

När du springer kan belastningen på dina fötter bli upp till fem gånger din kroppsvikt. Räkna på din egen vikt så förstår du vilket tryck foten ska ta upp vid varje stegsättning.

Romorno

var de första som började tillverka skor för höger respektive vänster fot. Innan dess kunde man ha skon på båda fötterna.



Hälsporre

eller plantarfasciit är ett av de vanligaste besvären vi träffar på. Rejält smärtsamt och ibland långvarigt. Att behandla dessa diagnoser delas upp i två halvor, minskad belastning och ökad cirkulation.

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.

HALLUX

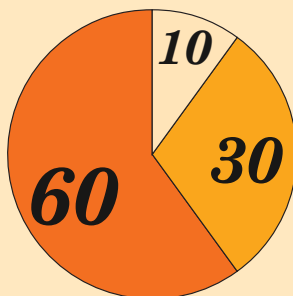
är det latinska namnet för stortå. Två ytterst vanliga problem som stortån kan drabbas av är valgus och rigidus. Hallux valgus innebär att stortån vinklas mot de övriga tårna och skapar en öm och känslig led. Vid hallux rigidus blir stortåns grundled stel och kan då ge smärta vid tryck, samt när fotens främre trampdyna böjs. Bägge dessa besvär avlastas fördelaktigt med lämpliga skor, avlastande inlägg och skor med rullsula.

Ortos

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

Stegsättningen

varierar kraftigt från en person till en annan. Tittar vi statistiskt på fördelningen så ser den ut som grafiken här ovan. Supination står för tio procent, neutral isättning omkring trettio, och cirka sextio procent av befolkningen pronerar.



25%

av kroppens ben hittar vi i fötterna. Tjugosex ben i varje fot ger oss 52 totalt, av kroppens sammanlagt 206 ben.



» 46 centimeter

Världens längsta fötter hade Matthew McGrory. Hans skostorlek var 62,5 vilket motsvarar 46 cm. Imponerande! En slovensk basketspelare med 54,5 är den största storleken vi stött på i butikerna.



EVA

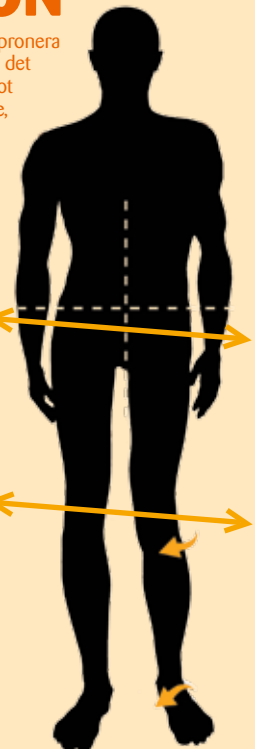
EVA (etenvinylacetat) är en stötdämpande skumplast som sedan 1975 har använts i mellansulan på de allra flesta löpskor. EVA är ett av de material vi använder oss av när vi tillverkar och formpressar våra ortopediska fotbäddar och inlägg. Fördelarna med EVA är att materialet är både lätt och elastiskt.

3D eller CaSO₄

Formgjutning av foten kan utföras med tre olika tekniker: tredimensionell scanning, gipsning och stamplåda. Vi arbetar med samtliga tre alternativ för att kunna tillverka optimala fotbäddar till den variation av kunder vi har. Undrar du över rubriken så är CaSO₄ det kemiska namnet på mineralet kalciumsulfat, mer känt under namnet gips. Blandar du gips med vatten i lämplig mängd så stelnar materialet och kan på så sätt formas tredimensionellt efter fötterna.

PRONATION

är ofta kopplat till låga fotvalv. Att pronera är för kroppen en naturlig rörelse, det skapar en stötdämpande effekt i fot och fotled som gör steget mjukare, inte bara för fötterna utan hela vägen upp mot rygg och nacke. Tyvärr förekommer det att pronationen blir för kraftig, vilket ger en ökad rotation i underbenet, som i sin tur påverkar muskulatur och leder vidare upp i kroppen. Har du smärtor i exempelvis knä eller höft kan det många gånger påverkas av hur dina fötter är formade och hur du rör dig.



HELA KROPPEN

påverkas av hur du rör dig och hur dina fötter belastas. Varje variant av fot har sina för- och nackdelar och kommer därigenom att sätta större belastning på vissa kroppsdelar. Höga valv är stumma och ger ofta belastningssmärta i hälar, framfötter, rygg och knän. Låga valv har dålig stabilitet och ger mer besvär till följd av vridmoment. Håll koll på insidan fötterna, fotleder, knä och höft.



utvecklar då mindre kraft. En neutral och stabil isättning däremot, ger ett effektivare tryck från foten mot underlaget.

Vare sig du åker längdskidor, försöker vinkla upp alpinskiidorna på kant, eller påbörjar golfsvingen, finns effekt och fördelar att vinna med att hitta rätt position på fötterna. Det här är bara ett urval av idrotter och aktiviteter där du kan förbättra och 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. Räknat på en sjuttio kilo tung person ska foten klara av att bära upp nära ett halvt ton. Tjugosex ben, tillsammans med mängder av muskler och ledband, bygger upp foten och fotvalven. Den konstruktionen ska palla med tyngden. Men

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

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

MÅNGA MOMENT

Uppifrån och medsols: utprovning av individuella inlägg till längd- och alpin-pjäxor. Mätning för att hitta rätt storlek och lämplig modell på en knäortos. Gipsavgjutning av fötterna på traditionellt vis. Ett formgjutet inlägg slipas in för att hitta rätt vinklar och stöd.





En variationsrik dag

Foten är en komplex del av kroppen och består av tjugosex ben. Fotvalven samt fotlederna är människans stötdämpare och när inte dessa delar fungerar uppsöker många mig som ortopedtekniker. Trots det hör jag många, även ytligt bekanta, som inte har en aning om vad jag som ortopedtekniker egentligen gör när jag berättar vad jag arbetar som. Så det är väl på sin plats att ändra på det.

Här kommer en vanlig dag, en snöig sådan i mitten av januari, för mig som ortopedtekniker. Dagen börjar med en medelålders man med hälpblem. Han har ont på morgnarna och vid ansträngning. När jag trycker in tummen framför hälen reagerar mannen. Senorna från tålederna har sitt fäste här och en skada har uppkommit i fästet. Detta kallas för plantarfasciit. Jag förklarar för kunden att den enda gången han får vara barfota är när han duschar. Aldrig annars. Han ska alltid använda skor med bra hälgrepp och stötdämpning, och använda avlastande ortopediska fotbäddar i alla skor. Nästa kund har ont i höften vid löpning. Efter att jag har kollat hållningen och kroppens rörelsemönster kan jag se en tippning av höften. Höger sida av höften är lägre än vänster. När jag har mätt längden på benen får jag fram en benlängdsskillnad på 9 mm. Efter diskussion med en kollega lägger jag i en förhöjning i skon. Halva skillnaden först för att sedan öka om det behövs.

Lite kaffe och sedan en ny kund. Här stöter jag på ett vanligt problem, hallux valgus. Det kännetecknas av att stortån vrider sig inåt mot de andra tårna och en "knöl" bildas på stortåleden. Detta leder, som för kunden, ofta till en stel och ömmande stortåled. Hen får ont i stortåleden och nöter ut skor vid knölen. Här avlastar jag leden med hjälp av ortopediska fotbäddar som har bra långsgående fotvalsstöd och en välformad pelott. Kunden måste använda skor som inte klämmer åt leden och gärna varianter som har en rullsula.

Dagen fortsätter med utprovning av skor och fotbäddar för en man med diabetes, knäortos till en kvinna med artros i sina knän, och inlägg till ett barn med benhinneproblem. En kollega säger till mig på vägen hem: "När jag kan allt om det här slutar jag."

Stefan Åberg är en av våra ortopedtekniker. Honom hittar ni på vår klinik i Umeå. Tillsammans är vi tolv ortopedtekniker fördelade på våra fem kliniker.

no



Cloudflow

W 190 g | M 220g | 6mm drop

**GRYMT GREPP
NÄSTA VINTER**

**MERRELL[®]
DO WHAT'S NATURAL**



**Se våra nya modeller från Merrell med
Moab FST Ice+ i täten fr o m oktober 2017.
Välkomna!**



OSÄKER PÅ VILKEN SKO SOM PASSAR DIG?

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

Alla hamnar vi där med jämna och ojämna mellanrum. I läget där dina gamla trotjänare till skor börjar se lite vissna ut. Lite som att de inte riktigt vill och klarar av att stötta dig genom din promenad eller ditt löppass längre. Dina skor har helt enkelt givit upp. Det är tillfället när du upptäcker att dina skor har promenerats, sprungits och plågats tillräckligt många mil. Sulan är snedsliten, ovandelen har hål och hälkappan är nednött. Det är dags att ta tjuren vid hornen och införskaffa nya. En barnlek för vissa, pina för andra. Oavsett om du är en av dem som kan välja och vraka mellan olika modeller, eller har ofantligt svårt att hitta rätt modell, kan känslan när du står framför skoväggen med fyrtio olika modeller vara lätt förvirrande. Tar man en snabb titt på skorna kan merparten tyckas rätt lika, med undantag för färg och vilket företag som tillverkat dem. Går man mer på djupet så börjar stora skillnader framträda. Och det är här vi

kommer in i bilden. För att underlätta lite kring ditt nästa besök i en skobutik tänkte vi reda ut lite frågor och begrepp kring skor.

Först och främst, vad är det som gör en sko till en bra sko? Det är en fråga som skapar många följdfrågor. Följdfrågor som måste besvaras för att ge ett tillförlitligt svar. Till vilken aktivitet ska skon användas? Vem ska använda skon? Vilka material är skon byggd av? Hur är den byggd? Svaret på den inledande frågan rymmer alltså en rad olika delar som sammantaget skapar bilden av vad som krävs för att en sko ska kunna klassas som bra.

Alla skor vi har med i den här skoguiden har på ett eller annat sätt egenskaper som gör att vi klassificerar dem som bra. Vi känner oss helt enkelt trygga med att de kommer att leverera den funktion vi eftersträvar att en sko bör ge, till just sin användare. Rätt användare. För en bra sko är inte alltid en bra sko.

Skons anatomi

INNERSULA

Ligger placerad direkt i skon och bör helst vara löstgäbbar. I innersulan sitter vanligtvis ingen större funktion utan den syftar mest till att ge en behaglig känsla när du kliver i skon.



OVANDEL

Materialen i ovandelen varierar kraftigt. Skinn, syntet och meshtyg är bara några av de material som används i ovandelen. Valet här kommer alltså påverka hur täta skorna är, och därigenom om de är luftiga, vattenavvisande, slitstarka mm. Hur ovandelen sätts samman påverkar också passformen på skorna.

HÄL-TÅ DROPP

Är ett mått på skillnaden i höjd mellan hälen och framfoten i skorna. Måttet mäts från yttersula till innersula. Står du barfota på ett platt golv är måttet 0. De flesta skor för promenad och mängdträning har ett mått på mellan 8–12mm. Lättviktskor ligger närmre 4mm och vissa modeller finns med 0mm dropp.

HÄLKAPPA

Har en viktig funktion då den omsluter hälsenet. Hälkappan ger alltså stabilitet i sidled, samt att den håller foten kvar i skon när du rullar framåt i steget. På promenadskor och löpskor förstärks vanligtvis hälkappan med någon form av plast för att ge ytterligare stabilitet.

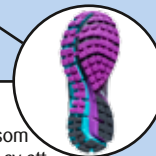
MELLANSULA

Är den del av skon där den mesta funktionen sitter. Materialet i mellansulan varierar mellan olika märken men funktionen som den ska ge är densamma, stötdämpning och stabilitet. I mellansulan byggs också pronationsstödet in, om det finns på skon.



YTTERSULA

Kan även benämnas slitsula och är den del som ligger närmast underlaget. Består som regel av ett lite mer slitstarkt material, och blir därmed något som ökar vikten på skon ju grövre den är.



Hur bra funktion en sko än må ha, kan den fungera helt fel om den inte matchas till rätt fot och användarens förutsättningar. En på många sätt bra sko kan således vara suverän för en person och inte i närheten av att räknas som bra för en annan.

Vi går årligen igenom hur en mängd skor är uppbyggda. Vi undersöker och testar noga en rad punkter för att säkerställa att de håller måttet. Några skor sorteras tidigt bort, medan de som klarar våra kriterier lyfts in i butik. Följande egenskaper, och hur de påverkar såväl skon som dig, är vad vi går igenom på varje modell.

Stötdämpningen är en av de viktigaste delarna på skorna. Här tittar vi på hur väl stötdämpad skon är, var stötdämpningen är placerad, samt vilka kroppstyngder och användare dämpningen kommer att passa bäst till. Genom mängden stötdämpning kan vi också se vilka distanser och löppass skorna kommer att fungera bäst till. Mer stötdämpning ger såklart mer skydd, och lämpar sig därför bättre till längre promenader eller längre löpturer. En lättare sko med mindre dämpning har dock fördelar vid högre tempo under löppassen. Materialen i mellansulan, den delen där stötdämpningen sitter, skiljer sig åt mellan olika märken.

Stabiliteten på skon kan indelas i två delar, neutral eller pronationsstyrd. Det första vi ser över är om skon har ett pronationsstöd. Om så är fallet graderar

vi vidare in skorna i mängden pronationsstöd och var pronationsstödet är placerat. Allt för att lättare kunna guida och matcha rätt sko för rätt fot och stegsättning. Har skon inte ett pronationsstöd går den in i det neutrala segmentet och där testar vi hur mjuk stötdämpningen är för att se vilka fötter och vilka kroppstyngder de bäst kommer att svara mot.

Vridstyvheten i skon ger en god hint om hur pass stabil skon är. Hur vridstyv skon bör vara beror väldigt mycket på hur just dina fötter är uppbyggda och formade, men även hur flexibel skon bör vara för att vara optimal för den aktivitet du ska utföra.

Specifika egenskaper är en annan detalj som är oerhört viktig. Vissa skomodeller har specifika egenskaper som gör dem utmärkta vid vissa fottyper eller vissa besvär. Exempelvis har några modeller så kallad rullsula, vilket är en ypperlig lösning vid hallux rigidus och andra smärtor kopplade till främre delen av foten. Andra har flexibla material på mer utsatta områden för att minska risk för tryck och skav.

Skons specifikationer gäller vikt, häl-tå dropp och skons läst. Vikten hänger i mångt och mycket ihop med stötdämpningen och ju lättare skon är desto kortare livslängd kommer den att ha. Mindre vikt ger som regel också mindre stabilitet. Skons läst är en detalj som lätt glöms bort, men den är minst lika viktig som att hitta rätt stabilitet på skon. Blir lästen fel kan även den grundligaste utprovning vara bortkastad.

Till skoguiden



PROMENAD & WALKING

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

(Där inget annat anges är modellerna för damlästen placerade till vänster eller i förgrunden.)



ECCO TERRACRUISE

Pris 900:-

Material: Mesh/syntet

Läst: Lätt svängd

Lätt promenadsko med en praktisk snabbsnörning. Terracruise är en sval, luftig modell som är ett utmärkt val för våren och sommarmånaderna. Eller varför inte som luftig arbetssko. Passar normala och lite smalare fötter då skon är smal över både häl och framfot.

Sval och lätt promenadsko.

HAGLÖFS RIDGE II GT

Pris 1700:-

Material: Skinn + membran från Gore-Tex

Läst: Lätt svängd

Haglöfs Ridge är en vattentät sko tillverkad tillsammans med Asics. Ovandelen av skon består av mjukt och bekvämt läder med ett membran av Gore-Tex. I kombination med förstärkning över tårna har vi här en slitstark och stabil walkingsko som ger gott stöd och stötdämpning även på längre promenader.

Vattentät med Gore-Tex membran.



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.



KEEN ARROYO II

Pris 1400:-

Material: Skinn

Läst: Bred och rak

luftig med lös innersula

Kan du inte riktigt bestämma dig om du vill ha en sandal eller en promenadsko? Då stavas svaret Keen Arroyo II. Här bjuds på en stabil walk- och hikingsko med extremt luftig ovan- del. Arroyo har en löstagbar innersula, så den är perfekt för dig med egna fotbäddar eller inlägg. Alldeles utmärkt även som arbetssko.

Bred, stabil och luftig i en slitstark kostym.

Gore-Tex membran
gör skon vattentät



**Kan man springa i en promenadsko?**

Nej det skulle vi inte rekommendera. Skon är anpassad för belastningen vid gående. Att promenera i en löpsko går dock fint.

Hur länge håller en sko?

Det är otroligt individuellt och går egentligen inte att svara på. Hur länge skon håller beror dels på skons slitstyrka, var du rör dig, hur ofta du har den, och hur tung du är. Det har också stor betydelse hur väl anpassad skon är efter dina fötter och din kropp, helt enkelt hur väl avvägd skon är med stöd på rätt områden. Lägg även till hur pass stötdämpad och stabil skon är så har vi fler delar att räkna in.

Jag får skavsår. Vad kan jag göra?

Flera saker faktiskt.

1. Var noga med vilken sko du köper och hur den passar din fot.
2. Vilka strumpor har du? Minska friktionen med hjälp av lämpliga funktionsmaterial och eventuellt dubbelsydda modeller.
3. Använd Body glide, en roll-on som minskar friktionen och motverkar blåsor.
4. Knyt skon så att hälen greppar bättre mot ditt hälben. Det finns en rad olika sätt att knyta för att skon ska smita åt bättre kring foten. Fråga oss gärna så visar vi hur.

**NEW BALANCE 928**

Pris 1500:-

Material: Skinn

Läst: Rak läst med extra bredd

extra bred

För de bredaste fötterna är 928 ibland det enda valet. Med en god stabilitet, och väl tilltagen läst såväl på bredden som på höjden, är det här en sko vi varmt rekommenderar. Fungerar utmärkt att kombinera med inlägg eller fotbäddar för att ytterligare korrigera och avlasta när så behövs.

Extra bred läst med suverän stabilitet.

**MERRELL MOAB GTX**

Pris 1300:-

Material: Skinn, syntet + membran från Gore-Tex

Läst: Normal

Här bjuder Merrell på en rejäl walkingsko med Gore-Tex membran och en grov slitsula. Med den lite grövre mönstrade slitsulan passar Moab perfekt även i terrängen. Vi tycker att Moab ger en bra stabilitet då skon är vridstöv, och den passar dig som vill promenera på fler underlag än asfalt.

Vattentät med Gore-Tex membran. Grov slitsula.

**SAUCONY ECHELON LE**

Pris 1600:-

Material: Skinn

Läst: Lätt svängd i framfoten

Mjukt skinn i ovandelen har kombinerats med en låg vikt i mellansulan på skon. Det gör sammantaget Echelon till en väldigt behaglig och funktionell walkingsko. Echelon passar bäst för normala och höga fotvalv, och är tillräckligt stötdämpad för att palla även riktigt långa promenader.

Låg vikt med god stötdämpning.

**SAUCONY INTEGRITY (Dam)**

Pris 1300:-

Material: Skinn alt. nubuck

Läst: Bred och rak

Tre egenskaper sticker ut på Integrity, den låga vikten, hur rymlig den är, och följsamheten i skinn. Modellen finns i damstorlekar och kommer i tre olika färger. Söker du en lätt, smidig, väldämpad promenadsko som gör sig bäst på asfalt, då har du hittat hem. Svart och vitt modell i skinn, beige i nubuck.

Lätt promenadsko med mjukt skinn.

NEUTRALA

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

Modellerna och de olika märken vi jobbar med skiljer sig rejält åt när det gäller hur lätt stötdämpningen sviktar. Att en modell upplevs mjukare är dock inte samma sak som att skon är mer stötdämpad, bara att det krävs mindre tyngd för att skon (materialet) ska svikta. En enkel tumregel att vila mot är att ju fastare materialet är desto mer stabilitet erbjuder det.



ASICS GEL-NIMBUS 19

Pris 1900:-

Vikt: 272g dam, 312g herr

Häl-tå dropp: 12mm

En redan suveränt stötdämpad sko har uppdaterats och blivit snäppet vassare. Nimbus är i vår mening en perfekt sko för dig med höga fotvalv och stum rigid fot. Den är också ett riktigt bra val för löpare som supinerar, då den bjuder på en bra vridstyvhet och stabilitet längs med yttre delen av skon.

Mycket stötdämpning. För höga valv och supinerande löpare.



ON CLOUDFLOW

nyhet

Pris 1650:-

Vikt: 204g dam, 232g herr

Häl-tå dropp: 6mm

Schweiziska löpskomärket On kommer med en nyhet i form av Cloudflow. En lättviktare som vi finner ger goda egenskaper till intervallpass och tävlingslopp. Lästen är normal till något smal och stötdämpningen kommer via arton individuella "molnkuddar".

Låg vikt. Spänstig och följsam svikt.



BROOKS GLYCERIN 14

Pris 1800:-

Vikt: 269g dam, 300g herr

Häl-tå dropp: 10mm

Ovandelen i Glycerin erbjuder en tight passform i ett samtidigt väldigt stretchigt och följsamt material. Rejält tilltagen stötdämpning ger en behaglig känsla och respons såväl vid lägre som högre tempo på löppassen. Glycerin passar bäst för något smalare och normalt breda fötter.

Mjukt stötdämpad. För normala och höga valv.



ASICS NOOSA FF

Pris 1600:-

Vikt: 205g dam, 253g herr

Häl-tå dropp: 10mm

Som sig bör så bjuder Noosa på ett färgglatt utseende. Noosa är en modell som riktat in sig mot triathlon och därigenom premierat egenskaper optimerade för det. Tänk material invändigt i skon som möjliggör att springa utan strumpor, luftig ovandel och tillräckligt dämpad för ett marathon. Mellansulan har uppdaterats helt, årets version har FlyteFoam istället för Asics traditionella SOLYTE. Den ändringen har gjort skon en aning lättare.

Låg vikt med god stötdämpning.

> Vad är vinsten med rullsula? – *Experten svarar*

Skor med rullsula är på inget sätt ett nytt begrepp. Inte heller är det någon nyhet att bygga en sko med den funktionen. Dock börjar det bli vanligare att man ser den lösningen på såväl promenadskor som löpskor. Rullsula innebär att den främre delen av skon förstyrkas och därigenom blir mindre flexibel. Tänk vandringskänga så hänger du lättare med i hur det fungerar. Effekten man får ut genom en rullsula är att skon hjälper till mer i frånskjutet, vilket kraftigt minskar belastningen på främre trampdynan. Vi brukar som regel rekommendera den här typen av lösning vid besvär och smärtor i framfoten, exempelvis

hallux rigidus, artros, nedsjunket främre fotvalv och hallux valgus.

Löpskon här under, Hoka One One Clifton, är en av de modeller som har just den här funktionen. En annan, Bondi 5, hittar ni till höger. Just Hoka One One är det märket där rullsulnan visuellt blir synligast, men faktum är att det går att bygga in rullsula i flertalet skor genom att använda sig av en styv kolfibersula. Då placeras kolfibersulan under innersulan i skon, och kan flyttas mellan flertalet av dina skor. Ett smidigt sätt att kunna använda fler skor från garderoben.

Bra val vid ömhet & smärtor i framfoten



HOKA ONE ONE **BONDI 5**

Pris 1900:-

Vikt: 247g dam, 281g herr.

Häl-tå dropp: 4mm

Bondi är den modell som har högst mellansula, 37mm under hälen, av samtliga skor i guiden. Det i kombination med sulans profil ger en mjuk, behaglig och väl avlastad känsla under löppassen. Vi vill också slå ett slag för den positiva egenskapen den här formen på skor har för smärtor kring främre delen av foten.

Maximalt stötdämpad. Utmärkt för smärtor i framfoten.



NIKE AIR ZOOM **PEGASUS 33**

Pris 1200:-

Vikt: 244g dam, 281g herr

Häl-tå dropp: 10mm

I Nike Pegasus har vi en mjukt stötdämpad löpsko med smal läst. Modellen lämpar sig bäst för smalare fötter med något högre fotvalv. Mellansulan på Pegasus är indragen under hälften vilket gör passformen tätt och skön men den lösningen gör samtidigt skon mindre stabil och vridstyv. Bredare fötter bör därav undvika den.

Smal modell med mjuk stötdämpning.



HOKA ONE ONE **CLIFTON 3**

Pris 1700:-

Vikt: 227g dam, 249g herr

Häl-tå dropp: 5mm

Karakteristiskt för skor från Hoka One One är hur annorlunda profilen på mellansulan är i jämförelse med en traditionell sko. Fördelen stavas rullsula, mer om det i rutan ovan.

Clifton 3 är en lite lättare modell i Hokas sortiment och inriktad på medel till höga hastigheter under löppassen. Dämpningen i skon är dock tillräcklig även för längre pass.

Lågt häl-tå dropp, låg vikt och rullsula.



SAUCONY **KINVARA 8**

Pris 1500:-

Vikt: 196g dam, 224g herr

Häl-tå dropp: 4mm

lättast

Om du trivs med att hålla ett högt tempo under dina löppass, vill ha en lätt sko men samtidigt en sko som pallar mer än bara korta intervallpass, har du hittat rätt. Kinvara har en behaglig stötdämpning trots sin låga vikt, och bör ses som ett komplement till dina mängdträningsskor. Är du en van löpare kan Kinvara bli en klar favorit på många pass.

Låg vikt med god stötdämpning. För högre löptempo.



MIZUNO WAVE ULTIMA 8

Pris 1600:-

Vikt: 260g dam, 310g 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. Ovandelen har fått sig några små uppdateringar som har förbättrat passformen. Klart tänkbar modell även för dig som supinerar.

Stadig, stabil och väl stötdämpad.



SCOTT PALANI TRAINER

Pris 1300:-

Vikt: 260g dam, 280g herr

Häl-tå dropp: 11mm

Klart utmärkande och den delen vi gillar bäst med Palani Trainer är avlastningen den ger för främre delen av foten. Den är lite styvare i framfoten och ger därmed ett tydligare rull över främre trampdynan, vilket avlastar vid exempelvis artros, hallux rigidus och uttalade smärtor under främre trampdynan.

Rullsula i framfoten.



NEW BALANCE FRESH FOAM 1080v7

Pris 1700:-

Vikt: 238g dam, 300g herr

Häl-tå dropp: 8mm

Med en rymlig framfot och bred mellansula har New Balance, i modellen 1080, lyckats skapa en neutral löpsko med mjuk och lite svampig känsla, som samtidigt ger en god stabilitet. Är du i behov av mycket stötdämpning när du springer, eller kanske bara gillar känslan av en lite mer väldämpad sko, så är det här ett riktigt fint val.

Rymlig framfot med tightare passform över fotryggen.



NIKE AIR ZOOM VOMERO 12

Pris 1400:-

Vikt: 269g dam, 312g herr

Häl-tå dropp: 12mm

Rejält stötdämpad och med en mjuk känsla, såväl under foten som från ovandelen. Nike har uppdaterat Vomero genom i princip hela skon, från formen på mellansula till ovandel. Fortfarande är dock skon en helt neutral modell av det mjukare slaget som passar bäst för dig med ett stabilt steg och behov av mjuk stötdämpning.

För dig som trivs med mjuk stötdämpning.



SAUCONY ECHELON 5

Pris 1600:-

Vikt: 283g dam, 337g herr

Häl-tå dropp: 8mm

Echelon 5 har sina stora fördelar i den breda lästen och hur väl den ger en god stabilitet även för tyngre löpare. Den fina stötdämpningen i såväl hälen som framfoten gör den här skon till ett suveränt val för dig med bred fot, egna fotbäddar eller om du är i behov av en rymlig sko även på höjden.

Bred läst för breda fötter. Stabil.

extra bred

PRONATION

Följande skor är anpassade för dig som pronerar, har **låga valv** eller är i behov av **stöd och stabilitet** när du springer eller går. Den här kategorin skor är oftast några gram tyngre, men det går att hitta guldskor 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.

Charged Bandit 2 passar även dig med neutralt steg



UNDER ARMOUR CHARGED BANDIT 2

Pris 1200:-

Vikt: 230g dam, 269g herr

Häl-tå dropp: 10mm

Har du normala valv, en något smalare fot och gillar en ätsmitande känsla i skorna bör Charged Bandit 2 vara ett av dina alternativ. Observera att det här är en sko som lämpar sig för lätt pronation, alternativt ett neutralt steg. I ovandelen har man arbetat med ett väldigt stretchigt och luftigt material, och försökt minimera antalet sömmar för att skapa en tight men behaglig passform. Det låga priset ser vi som ett plus för den här modellen.

Stretchig ovandel ger en följsam passform.



ASICS GT-2000 5

Pris 1500:-

Vikt: 269g dam, 320g herr

Häl-tå dropp: 10mm

GT-2000 behåller samma mellansula som sin föregångare och ligger därmed kvar som en stabil modell med ett pronationsstöd rakt under hälften. Ovandelen har fått sig en uppdatering där man minskat antalet sömmar och använt ännu luftigare material.

Förändringarna ger skon en bättre passform och nättare design.

Bra mix av stötdämpning och stabilitet.



ASICS GT-3000 5

Pris 1700:-

Vikt: 250g dam, 310g herr

Häl-tå dropp: 10mm

Den utmärkande egenskapen på Asics GT-3000 är att pronationsstödet sträcker sig hela vägen fram till tårna. Där skiljer den sig från många andra pronationssskor och erbjuder en stabilitet även vid frånskjutet. Låga valv, något bredare fötter och de som är i behov av pronationsstöd vid frånskjutet rekommenderar vi den här till.

För tyngre löpare och bredare fötter.



MIZUNO WAVE HORIZON

Pris 1900:-

Vikt: 274g dam, 332g herr

Häl-tå dropp: 12mm

nyhet

Japanska Mizuno presenterar en ny modell i år med namnet Wave Horizon. En mängdträningssko där man kombinerat maximalt med stötdämpning tillsammans med ett rejält pronationsstöd. Efter att ha testat Horizon ser vi den som ett utmärkt alternativ för en normalbred fot med behov av ett tydligt pronationsstöd.

Maximalt dämpad utan kompromiss på stabiliteten.



Testfakta

Lättast

Ecco Terracruise (Promenad)
Saucony Kinvara 8 (Löp)

Tyngst

Haglöfs Ridge II (Promenad)
Asics Gel-Foundation 12 (Löp)

Bredast

New Balance 928 (Promenad)
Asics Gel-Foundation 12 (Löp)

Smalast

Ecco Terracruise (Promenad)
Nike Zoom Pegasus 33 (Löp)

Mest stabil

New Balance 928 (Promenad)
Asics Gel-Foundation 12 (Löp)

Bäst uppdatering

Brooks Adrenaline GTS 17

>> Mer info och fler modeller på
gaochloppkliniken.se/produkter



MIZUNO WAVE INSPIRE 13

Pris 1600:-

Vikt: 260g dam, 309g herr

Häl-tå dropp: 12mm

På Inspire 13 hittar vi ett pronationsstöd placerat på insidan av hälen för att tidigt i isättningen korrigera eventuell pronation. Det lämpar sig väl för fötter där hälbenet är vinklat lite inåt och sätter stor belastning där. Väl tilltagen stötdämpning gör att Inspire är en sko du kan springa med även vid de allra längsta distanserna.

För normalbreda fötter med behov av pronationsstöd.

Bäst för dig med låga, platta fotvalv



ASICS GEL-FOUNDATION 12

Pris 1400:-

Vikt: 298g dam, 352g herr

Häl-tå dropp: 10mm

En av de tyngre skorna men ack så suverän och viktig modell. Foundation bringar stabilitet, pronationsstöd och bredd till dem som verkligen behöver det. Har du låga valv eller pronerar kraftigt när du springer är Foundation en suverän problemlösare. Den breda lästen gör att skon lämpar sig väl också för tyngre löpare.

Kraftigt pronationsstöd. Problemlösare.



BROOKS ADRENALINE GTS 17

Pris 1600:-

Vikt: 258g dam, 303g herr

Häl-tå dropp: 12mm

Årets version av Adrenaline har fått en, i våra ögon, nödvändig uppdatering. Föregående modeller har haft en styvare platta under hälen för att ge en fast och stabil känsla. Den har plockats bort och därmed har den fina dämpningen i Adrenaline lyfts fram än mer, både när du springer och direkt när du kliver ned i den.

Mjukare under hälen än sin föregångare.

bra uppdatering

> Skippa dina bomullsstrumpor – *Experten tipsar*

Tvåhundrafemtio tusen svettkörtlar. Alltså en kvarts miljon till antalet, har vi i våra fötter. En vanlig dag kan de producera mer än två deciliter fukt. Att välja en vettig strumpa som kan transportera bort fukten känns med den informationen helt plötsligt som en självklarhet. Trots det. Bomull. På så många fötter. Till vardags och vid träning. Varför? Svaret stavas med all säkerhet kostnad. En strumpa i ett funktionsmaterial eller ull, där tillverkaren också lagt tid

och fokus på passform, blir klart dyrare. Att hitta ett fempack för hundra kronor existerar liksom inte med de materialen. Så varför köpa dem? Enkelt. Dina fötter kommer älska dem.

Om vi börjar med ull så stavas den stora fördelen att det håller dig varm även om materialet blir blött och fuktigt. Du kommer heller inte att bli lika svettig i dem jämfört med exempelvis en stickad bomullssocka. Funktionsmaterial i olika kombinationer används för att bättre transport-

era bort fukt från foten, och ventilerar mer, än vad bomull klarar av. Dessa strumpor är också som regel figursyddade och anpassade för höger respektive vänster fot. Det ger en klart bättre passform, och att man blandar material gör att strumporna kan förstärkas på utsatta områden och tillverkas riktigt tunna och luftiga på andra. Så nästa gång du funderar på det där fempacket i bomull. Tänk en gång till och unna dina fötter vad de verkligen förtjänar.



NIKE AIR ZOOM STRUCTURE 20

Pris 1200:-

Vikt: 272g dam, 303g herr

Häl-tå dropp: 9mm

Tjugoårsjubilerande Structure är för dig med måttlig pronation och som vill ha en sko för daglig träning på varierade distanser. En fin kombination av stötdämpning och stabilitet gör det här till en riktigt prisvärd modell. Låsten är normalbred över såväl hälen som mellanfoten och över tåboxen.

Stöd för måttlig pronation i en prisvärd sko.



ADIDAS SUPERNOVA ST

Pris 1400:-

Vikt: 283g dam, 326g herr

Häl-tå dropp: 10mm

nyhet

I Supernova ST har vi hittat en riktigt mjukt stötdämpad modell med ett lätt pronationsstöd. Mellansulan består till största delen av Boost, vilket ger en mjukt, elastiskt dämpad sko med hållbar stötdämpning. Ytterligare en fördel med Boost är att materialet inte påverkas lika mycket av kyla, ett stort plus för dig som springer vintertid. Pronationskilen är placerad i höjd med hälbenet och skapar därigenom stabilitet just i isättningsfasen.

Mjukt stötdämpad med lätt pronationsstöd.



SAUCONY GUIDE 10

Pris 1600:-

Vikt: 247g dam, 289g herr

Häl-tå dropp: 8mm

Lätt till måttlig pronation klarar Guide av att stabilisera upp. Den svängda låsten på skon gör att den passar bäst för normala och ibland något lägre fotvalv. Tillräckligt stötdämpad för att klara de allra längsta distanserna, men samtidigt en väldigt löpglad och flexibel modell. Söker du en lite lättare mängdträningssko som passar daglig träning i varierat tempo så kan vi starkt rekommendera Guide 10.

Lätt mängdträningssko med god stötdämpning.



NEW BALANCE 860 v7

Pris 1500:-

Vikt: 272g dam, 326g herr

Häl-tå dropp: 10mm

Stabil, stadig löpsko där vi hittar ett tydligt pronationsstöd som startar just vid övergången mellan häl och hälftot och sträcker sig fram till hälftotens slut. Vid låga valv och måttlig pronation kommer den här att rekommenderas.

Normalbred läst.

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.



SAUCONY OMNI 15

Pris 1600:-

Vikt: 261g dam, 306g herr

Häl-tå dropp: 8mm

Saucony Omni är löpskon för dig med behov av ett kraftigare pronationsstöd. Trots den stabila konstruktionen upplever vi Omni som en löpglad och smidig modell, med bra vikt i förhållande till det kraftiga pronationsstödet. Ett utmärkt val för löpare med låga valv och behov av ett rejält pronationsstöd.

Normala till breda fötter. Lätt men samtidigt väldigt stabil.



ONT I RYGGEN?

Enkla tips för att avlasta smärtan när du rör dig

Ryggvärk och höftsmärtor drabbar mer än fyrtio procent av Sveriges befolkning årligen. Milt sagt är det alltså ett oerhört vanligt tillstånd som kan ge besvärande symtom. Ömhet, trötthet och smärta i muskulaturen tvärs över nedre delen av ryggen är ett av de vanligaste symtomen. Orsakerna till smärtan kan variera och bör alltid grundligt undersökas för att rätt behandling ska sättas in. Vissa gånger kan smärtorna härledas till en passiv livsstil där för mycket sittande och inaktivitet är boven i dramat. Att ändra sitt vardagsmönster blir en sådan gång det primära. Andra gånger dyker värken i ländryggen upp när du står eller går och påverkas negativt av hårda underlag och längre tidsbelastning. Om och när så sker bör valet av lämpliga skor vara i fokus.

En mer stötdämpande sko kan sådana gånger vara en stor hjälp på traven mot en mer smärtfri aktiv vardag. Stötdämpningen i skon tar upp trycket från kroppen och minskar den stötrelaterade belastningen upp mot knä, höft och rygg. Har du inte möjlighet att byta skor eller kanske rent av inte är sugen på att byta ut dina skor kan istället ett mer stötdämpande inlägg vara lösningen. Samma tankar kan appliceras när det gäller smärtor i höften. Dyker de upp och påverkas negativt av att du rör dig bör du fundera på hur ditt rörelsemönster ser ut. En felställning i fötterna transporteras lätt uppåt i kroppen och påverkar mer än du tror.

På en höft

SMÄRTA FRÅN HÖFTLEDEN

Att ha "ont i höften" är ett vanligt citat som kan betyda flera olika saker. Smärta från själva höftleden känns oftast i ljumsken, detta då höftleden är belägen djupt in i bäckenet. Orsaken till smärtorna i höften kan komma från en rad olika strukturer. Broskförändringar på leden, skador i leden och inflammationer i ledkapseln är vanliga orsaker till smärtor som lokaliseras hit.

TROCHANTERIT

Man kan också syfta på höften när smärtan sitter mer mot utsidan av höften. Knölen på övre delen av lårbenet (trochanter major) fungerar som fäste för en rad muskler. Bli dessa muskelfästen överansträngda, uppstår inflammation och då dyker smärtan upp när du rör dig. Orsakerna kan vara många: ditt rörelsemönster, hållningen i ländryggen och sätesmusklerna.



ZOOMA IN PÅ KNÄSMÄRTAN

Löparknä, främre knäsmärta eller artros? Har du smärtor i och kring knäleden bör du ta reda på vad som är orsaken till smärtorna för att på bästa sätt behandla dem. Symtomen vid löparknä kommer oftast efter ett par kilometers löpning, och visar sig då genom smärtor på utsidan knät några centimeter ovanför knäleden. Ofta ökar besvären under träningspasset och när oftast en nivå där smärtan gör att det inte går att fortsätta springa. Stretchövningar av iliotibialbandet är oftast mycket effektivt, och självklart bör man också se över hur belastningen ser ut när man springer.

Smärtor i främre delen av knäleden som utlöses av ansträngning är mer förknippade till så kallad främre knäsmärta. Vanliga rörelser som framkallar smärtan är huksittande, gång nerför trappor, men även att resa sig efter stillasittande. Denna typ av smärta är som regel ofarlig och läker ofta av sig själv, men det kan ta månader till år innan det försvinner. Att träna lårmuskulaturen, quadriceps, är ett viktigt inslag i rehabiliteringen. Man bör också titta på hur foten påverkar knäleden så att knät inte belastas i fel vinkel.

Artros ger ofta värk direkt när man ska börja röra sig, men smärtan minskar som regel när man har rört sig en stund. Knät kan också bli stelt och ömt och ibland kan en svullnad kring knäet uppstå. Behandlingen av artros finns att läsa om på sidan åtta. Tre vanliga besvär som ter sig lite olika och som behandlas därefter.



3x Fotbesvär

VÅRA EXPERTER REDER UT TRE VANLIGA ORSAKER TILL SMÄRTOR I FÖTTERNA

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 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.

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: Minska belastningen på leden samt arbeta med rörlighet i densamma.

- 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.

- Töjning samt styrketräning av muskulaturen kring stortån.
- Operation för att rätta ut leden.
- Avlastande bandage som styr stortån till ett rakare läge.
- Lästning av skor för att undvika tryck.

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 "purrningar" i tårna, så kallat mortons neurom.

Behandling: Minskad belastning på främre trampdynan.

- Pelott som stödjer det främre fotvalvet och minskar trycket på trampdynan. Det är viktigt att få pelotten rätt placerad för att få en bra och effektiv avlastning.
- Dämpade skor som hjälper till att ta upp belastningen.
- Undvik högklackat då belastningen på framfoten ökar i samband med att hälen höjs.
- Formgjutna inlägg med pelott.

>> Mer info och fler diagnoser på gaochloppkliniken.se/skador



STÄRK DINA FÖTTER. ENKLA ÖVNINGAR SOM GÖR SUSEN FÖR FÖTTERNA



Konservöppnaren

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



Valvmassage

Rulla en massageboll eller tennisboll i fotvalvet några minuter. Perfekt att utföra på fikarasten eller framför tv:n. Den här övningen är suverän för dig som drabbats av plantarfasciit eller hälsporre.



Skrynkla handduk

Blöt en handduk och lägg ut på golvet. Genom att upprepade gånger böja ihop tårna är målet att dra handduken tills den är helt ihopveckad. Dra sedan ut handduken så den sträcks ut helt igen, genom att tårna från ett böjt läge sträcks ut.

**Gyllene stöd
Aetrex L605**

Stötdämpande inlägg med stöd för det långsgående fotvalvet och en pelott för det främre fotvalvet. 600kr



**Ont i armbågen?
Bauerfeind EpiTrain**

EpiTrain är en ortos som ger kompression kring armbågen samt en tryckavlastning mot tennisarmbåge. 1000kr



**Hälsporretrippel
FS6 + Sissel Spiky Ball +
Elements Stretch-Up Sock**

FS6 och Sissel Spiky Ball är två små smidiga hjälpmedel mot plantarfasciit och hälsporre. FS6 ger stöd och kompression och Spiky Ball används för att stimulera blodcirkulationen när du sitter ned. Stretch-Up sock (ej på bild) är en ortos som används nattetid för att såväl motverka morgonsmärtnan som för att ge ökad rörlighet och flexibilitet i fotens plantarfascia.

Aktiv & smärtfri

Vare sig det gäller skavsår, instabila leder eller tennisarmbåge, finns det hjälpmedel att tillgå. Rätt utrustad håller du dig aktiv och smärtfri även när kroppen inte vill lika mycket som du.



**Starkare kropp
Sissel Balance Fit**

Stärk både fötterna, resten av kroppen och din balans med enkla övningar på den här luftfyllda balanskudden. 350kr



**Knäsmärtor och artros?
Bauerfeind GenuTrain**

Smidig ortos för att avlasta och stabilisera knäleden. GenuTrain ger kompression och en masserande effekt. Formstickad för att ge bra passform. 1200kr



**Hjälp din rygg
Bauerfeind LordoLoc**

Avlastar, stabiliserar och hjälper dina muskler i ländryggen. 1400kr



**Skavsår och blåsor?
Foot Glide Anti Blister Balm**

Foot Glide är en deo som på ett enkelt sätt minskar friktionen mot din hud. 150kr



**Sned stortå?
Rehband
Hallux Valgus
Combo Comfort**

En liten, smidig ortos som ger smärtlindring för stortåleden vid problem med hallux valgus. 380kr



**Kärlek för fötter och kropp
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. 700kr

**Hälsenesmärta
Bauerfeind AchilloTrain Pro**

AchilloTrain Pro är en stickad ortos som används vid smärtproblematik i hälsenan. Sensmärta, haglunds syndrom och efter operationer, då rekommenderas ofta den här ortosen. 1300kr





挑戦は続く
NEVER STOP PUSHING



Wave Inspire 13

FUEL YOUR RUN



Icebug Glava BUGweb
Stilren vinterkänga med lös brodd. 1800kr

Saucony Peregrine 7 ICE+ Trailsko med Vibrams Arctic Grip. 1800kr



Rör dig säkert vintertid, rätt grepp gör susen.

Vibram Arctic Grip
Specialdesignat material i yttersulan som ger bra grepp på is även utan dubb.

Icebug BUGrip
Dynamiska dubbar som ger oslagbart grepp. Finns på vissa av Icebugs löpskor och vinterkängor.

Icebug BUGweb
Broddar som matchar yttersulans mönstring på vissa av Icebugs modeller. Enkel att plocka av eller på.



SmellWell
Får dina skor att lukta gott igen. Bara att placera ned och vänta. 90kr



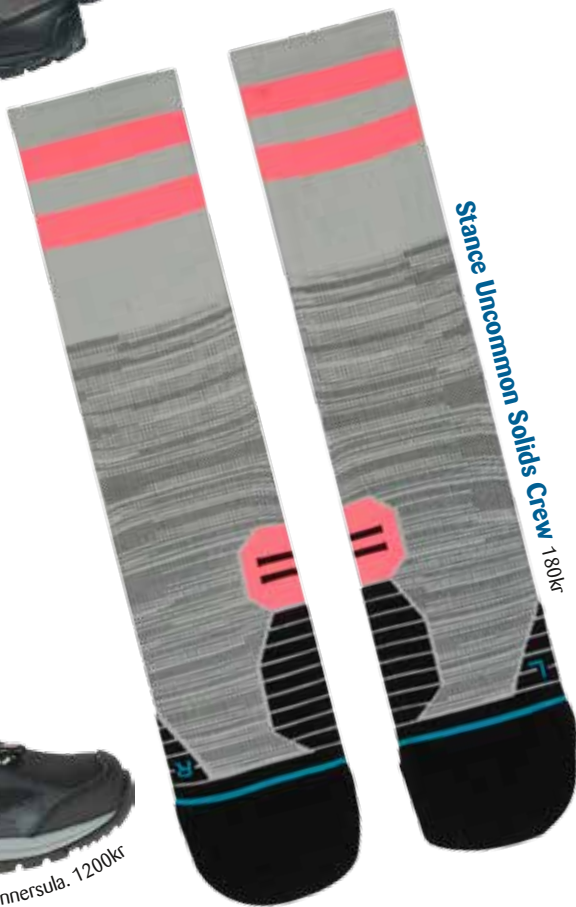
Merrell Moab Mid Arctic Grip
Vattentät känga med grepp för vintervägar. 1900kr



Keen Presidio Danskø i skinn. 1300kr



Springyard impregnering
Miljövänlig impregnering. 140kr



Stance Uncommon Solids Crew 180kr

Personalens favoriter

Att vara aktiv blir så mycket roligare med bra och smarta grejer till hjälp.



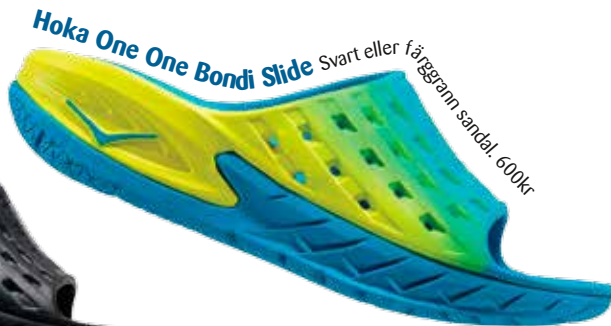
Bauerfeind Korsika
Smidigt 3/4-inlägg. 350kr



Merrell Zeolite Edge Sandal Löstagbar innersula. 1200kr



Stance Motivation Tab 150kr



Hoka One One Bondi Slide Svart eller färggenn sandal. 600kr



asics



DON'T RUN, FLY

NOOSA FF™ with FlyteFoam®
TECHNOLOGY


Prepare for take-off in the NOOSA FF™ with FlyteFoam® technology, with a higher platform for maximum comfort and a lightweight cushioning system that lets you run faster.





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

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

 [gachlopklinikensthlm](#)
[gachlopklinikenumea](#)
[gachlopklinikenuppsala](#)
[gachlopklinikenostersund](#)

OM OSS

VI BEHANDLAR ALLA OLIKA



GÅ & LÖP
KLINIKEN