

GÅ & LÖP

Magasin 2018 | gaochlopkliniken.se

ÅRETS
BÄSTA
SKOR

10

SIDOR SKOGUIDE

ERFAREN
EXPERTIS

MER ÄN TVÅHUNDRA ÅRS SAMLAD KUNSKAP
– VI FÅR DIN KROPP ATT FUNGERA OPTIMALT

Köptips
RÄTT FORM GÖR SUSEN

Benhinnor
SÅ SLIPPER DU VÄRKEN

Hallux valgus
ENKLA TIPS SOM HJÄLPER

Träning vid artros
GO'KVÄLLS EXPERT TIPSAR

ONT I
HÄLEN?

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

Tips om hälsporre,
fettkudden och
hälsenan

Har du ont i fot, knä, höft eller rygg?

När tittade du ner mot dina fötter senast och frågade: Hur mår ni? Många människors problem med överbelastningsskador kommer från våra fötter och dess funktion. Vi är experter på ortopediska fotbäddar. Vi arbetar med kliniska behandlingar och tillverkning av ortopediska fotbäddar. De kallas även för ortopediska inlägg, fotinlägg, skoinlägg, inlägg, hålfotsinlägg eller bara sulor i folkmun. Kärt barn har många namn. Vad är vad? Vilka är skillnaderna? Vad är skillnaden på att gå till en vanlig sko- eller sportbutik i jämförelse med att gå till en klinik? Frågorna hos våra kunder och patienter är många. Vi har över tvåhundra års samlad erfarenhet och hoppas kunna ge dig en del svar på dessa frågor här i årets magasin.

Hos oss gör vi allt noggrant. Vi undersöker dina fötters form. Hur du står, går eller springer. Vi ser över dina förutsättningar att klara vardag, motionsform, arbete eller fritidsaktiviteter. Vad tittar vi då efter? Vi undersöker fotens form samt höjden på fotvalven, om du har låga, normala eller höga valv. Vi kollar även under hälbenet, på fettkudden som utgör en del av fotens stötdämpare. Fettkudden tillsammans med fotvalven utgör fotens stötdämpning. Dessa är till för att minska belastningen som uppkommer när foten sätts ned vid t.ex. gång, hopp eller löpning. Därför är dessa delar viktiga för hela kroppen.

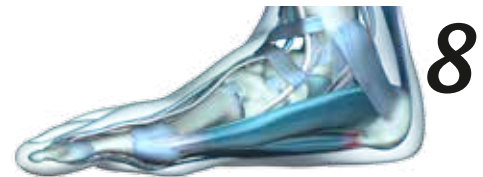
Till sist. Hur ser dina fötters stabilitet ut, är du liksidig, och hur fördelas krafterna vidare upp genom knä, höft och rygg när du rör på dig? Du får mannekänga lite för oss så ser vi hur din kropp är uppbyggd och hur den reagerar när du rör på dig.

Nu kan vi ge dig de rätta träningsråden samt rätt behandling för just dig. För hos oss behandlar vi alla olika. Välkommen in till oss så ska vi berätta hur dina fötter och din kropp mår!

Med vänliga hälsningar

Personalen Gå & Löpkliniken

Innehåll



NÅ DINA MÅL MED FRAMTIDENS TEKNOLOGI

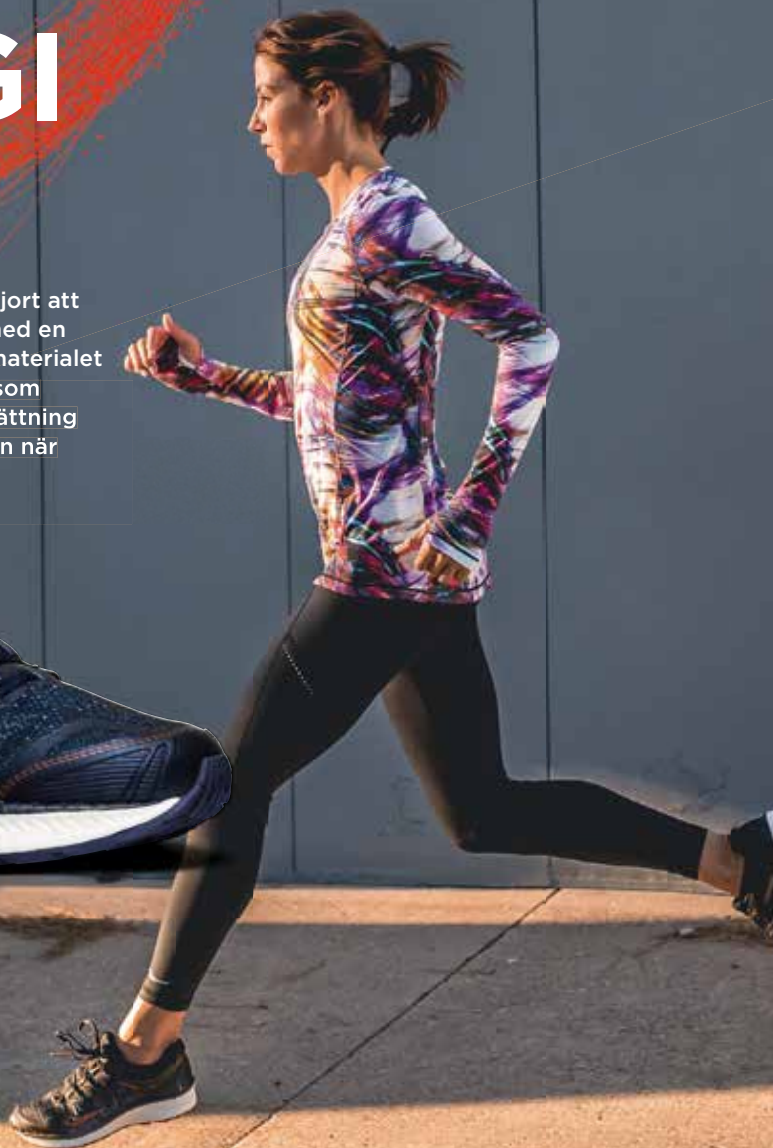
∞ EVERUN

EVERUN är det innovativa stötdämpningsmaterialet som gjort att Saucony kunnat bygga skor på ett helt nytt sätt - främst med en patenterad toppsula som lägger det mest stötdämpande materialet närmast foten. EVERUN returnerar även 83% av all energi som absorberas, så att löpare får tillbaka energi från varje fotisättning när de springer - vilket är särskilt viktigt i slutet av löpturen när det behövs som allra mest.



TRIUMPH ISO⁴

Giganten bland väldämpade mängdträningsskor med hög komfort. Triumph ISO⁴ har den senaste teknologin med framtidens dämpningsmaterial EVERUN i hela mellan- och toppsulan. Skorna har även ISOFIT-plösen som ger ett individuell anpassning som omsluter foten på absolut bästa sätt. Modellen har nu uppdaterats med fullängds EVERUN TOPSOLE, vilket ger en responsiv och energiåtergivande stötdämpning från första till sista steget.



TRE AV EVERUNS FÖRDELAR:

DÄMPAR STÖTAR. Med EVERUN får du bättre stötdämpning tack vare att materialet behåller sina stötdämpande egenskaper tre gånger längre än vanliga EVA-material. EVERUN returnerar även 83% av all energi som absorberas, så att löpare får tillbaka energi från varje fotisättning när de springer - vilket är särskilt viktigt i slutet av löpturen när det behövs som allra mest.

TOPPSULA. Istället för en mellansula med hårt material under foten har Sauconys skor en toppsula av EVERUN, vilket ger dig en betydligt jämnare tryckfördelning och sulan anpassas efter fotens form.

FLEXIBILITET I KYLA. De flesta löparskor förlorar motståndskraft och flexibilitet i kyla. EVERUN behåller dessa funktioner även vid kalla dagar och är tre gånger mindre temperatürkänslig än traditionellt EVA-material, vilket betyder att EVERUN håller dig fräschare längre - även vid kylig vinterlöpning.

Se hela vårt sortiment på www.saucony.se

@sauconysverige

Saucony Sverige

saucony

RUN
YOUR
WORLD

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. SPEGELLÅDA

Hur ser dina fötter ut?

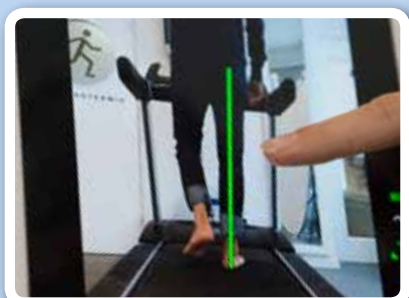
Först undersöker vi dina fötter statiskt med din egen kroppsvikt som belastning. Detta gör vi med hjälp av en spegellåda. Här tittar vi på dina fotvalv, fotens form och eventuella avvikelser. Detta ger oss information om dina förutsättningar, och vilka skor som kommer att fungera optimalt för dig.



2. SCANNING

Hur belastas dina fötter?

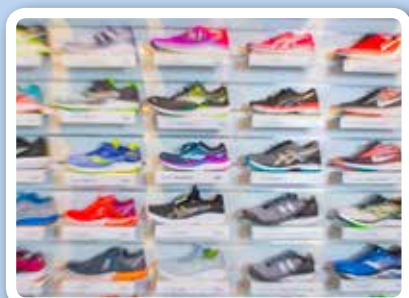
Vi använder oss av olika hjälpmedel, tillsammans med kunskap. Vid steg två undersöker vi dina fötter med en digital belastningsplatta. Den mäter ut din tryckbelastning och ger oss en fingervisning om vilka delar av din kropp som är mest utsatta.



3. LÖPBAND

Vad har du för 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.





MIZUNO
1906 JPN

POWER TO
PERFORM



Nyheter & Pryltips



Tunna inlägg. Varje dag får vi frågor om det inte finns inlägg till nättare sommarskor, eller till skor med ett mer dressat utseende. Svaret är ett rungande Ja, självklart har vi inlägg som passar även riktigt nätta skor.



MOC

Det är kanske inte helt korrekt att jämföra MOC Expandable Waistbelt med en midjeväska från 80-talet. De spelar liksom inte riktigt i samma liga. Med sina två expanderande fickor och vattenskyddade blytläs kan du förvara både din smart-phone, nycklar, kreditkort, ett mellanmål etc.



Grattis!

Backa bandet tjuo år och Asics lanserar sin första modell av Gel-Nimbus. En neutral modell fullpackad med stötdämpning för att ge underbar komfort och svikt på hårda underlag. Idag, tjuo år senare, är den fortfarande en av de modeller som sätter standarden över fulldämpade neutrala löpskor. Ett lysande exempel på hur en sko försiktigt har förfinats över åren.

Miljömärkt skovård

Springyard är först i världen med skovårdsprodukter märkta med Naturskyddsföreningens Bra Miljöval. Det betyder att produkterna, så långt det är möjligt, är skonsamma mot miljön och hälsan. Springyards skovårdsprodukter märkta med Bra Miljöval bygger på en vattenbaserad blandning där råvarorna uppfyller krav på biologisk nedbrytbarhet. Starkt jobbat!



Dra på trissor

Är du en av alla dem som har hallux valgus och funderar över hjälpmedel som avlastar? Gel Smart Bunion Toespreader är ett smidigt litet hjälpmedel som både stabiliserar stortån och ger en bra distans som minskar vinkeln in mot de övriga tårna. Den har även en återfuktande och mjukgörande effekt för huden som många liknande produkter saknar. Fler smarta hjälpmedel läser du om på sidorna 28 och 30.

Mjuka Mjúka

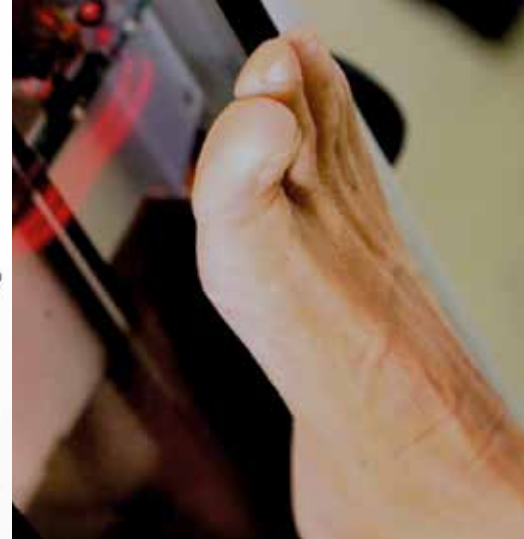
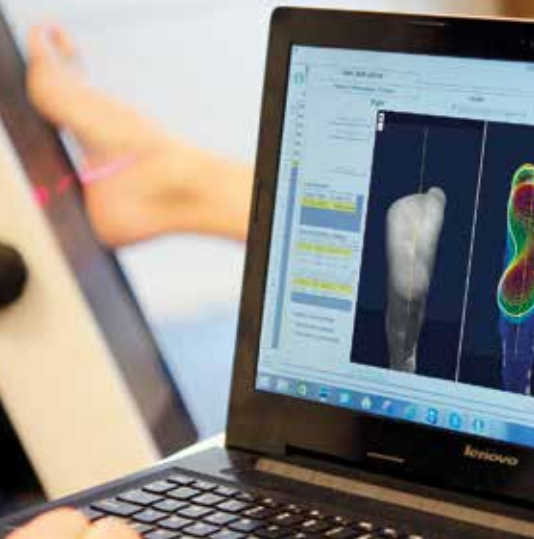


Med en lös innersula skapas här perfekta möjligheter att bygga in formgjutna inlägg helt anpassade efter dina behov. Detta i en slip-in sandal som är byggd på samma läst som Birkenstock. Underskatta dock inte originalsulan, som i sig är både mjuk och riktigt fint uppbyggd. Trivs du med att stå med hälen i samma höjd som framfoten kommer du att ha hittat hem.

Sauconys jeansflirt

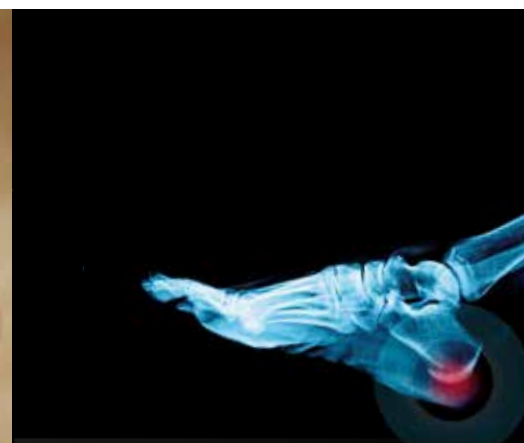
Älskar du precis som oss den där känslan ett par löpskor ger? Önskar du ha den behagligt stötdämpande effekten även i din vardag, men tvekar för att skorna ser "för sportiga ut"? Nu finns det ingen anledning till det mer. Sauconys Life On The Run-kollektion är inspirerad av denim, men är byggd med samma material och teknologi som Sauconys Performance-kollektion. Tekniskt avancerade skor, förpackade i en design som gör sig lika bra i löpspåret som till dina jeans.





Ortolab är störst i Sverige på ortopediska individuella fotbäddar.

Vi finns på Gå&Löpkliniken
i Stockholm, Umeå och Östersund.

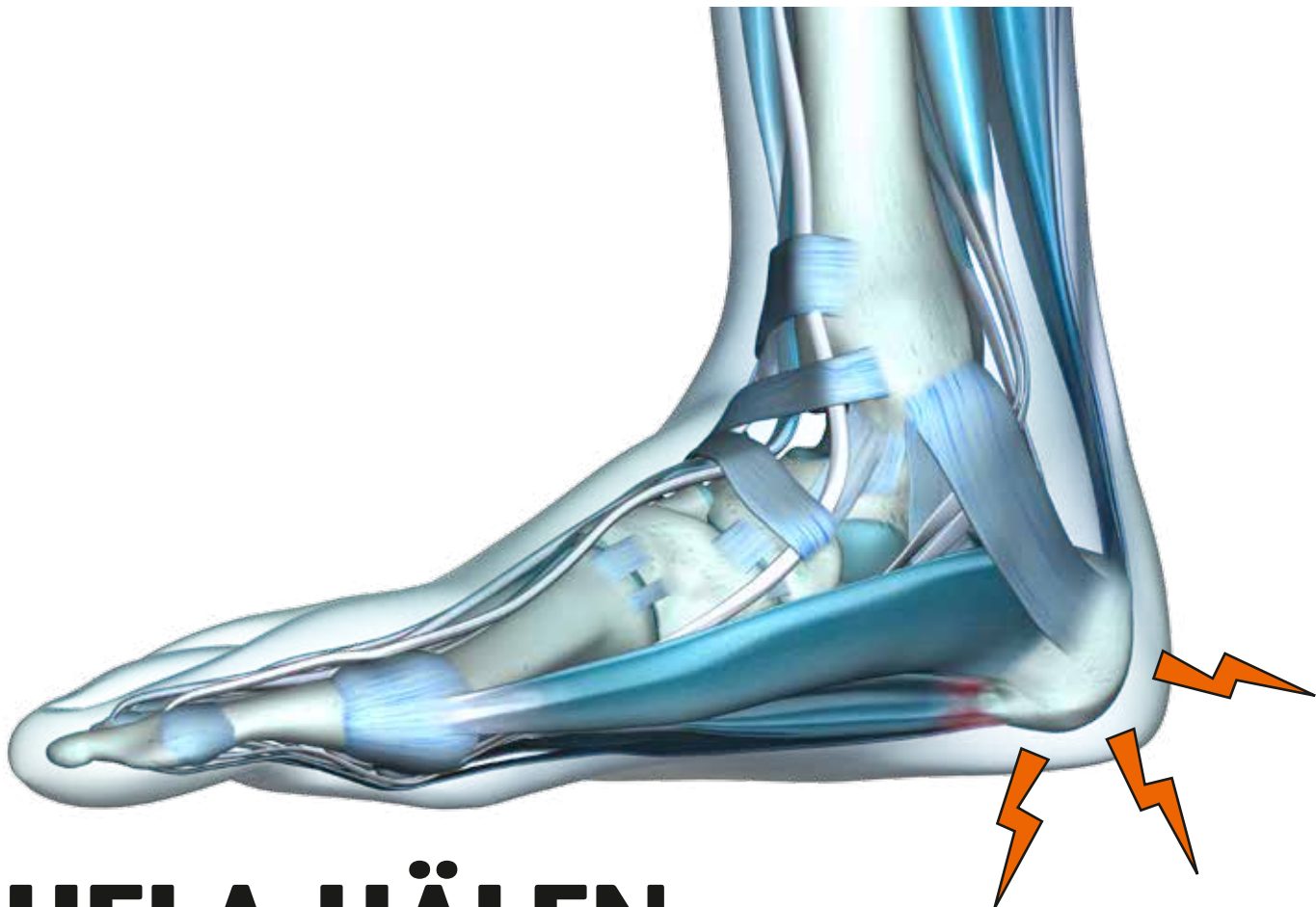


Passar lika bra
när du tränar,
på jobbet
och i vardagen.

Avancerad
3D-teknologi,
unika material
och kvalificerat
hantverk.

Skön komfort
och maximal
stötdämpning
som förebygger
belastnings-
skador.

Diagnoser & Behandling



HELA HÄLEN

Smärta i hälarna är något de flesta av oss någon gång drabbas av. Många tänker direkt hälsporre, eller att fettkudden är uttrampad, när smärtan dyker upp. Faktum är dock att en av de vanligaste orsakerna till hälsmärta är plantar fasciit.

Aj, aj, aj, aj. Varje steg smärta och hälen undviks att sättas ned i backen. Ett inte alltför ovanligt beteende vi stöter på. Kanske heller inte så konstigt, då hälarna är ett område som de allra flesta någon gång får besvär med. Så vad kan du göra för att minska obehaget och behandla smärtorna om de dyker upp? Först och främst, se till att få rätt diagnos. Om du förstår orsakerna bakom dina besvär är det

lättare att ta till sig varför en viss behandling ska utföras. Följ därefter våra experters tips om tänkbara hälsproblem här, så är du snart smärtfri.

Den vanligaste orsaken till smärta under och kring hälen stavas *plantar fasciit* och är en av de diagnoser vi stöter på allra oftast i vårt arbete med belastnings-smärtor. Plantar fasciit är en överbelastning på plan-

tarsenan, som sträcker sig under hålfoten. Orsaker till tillståndet kan vara många: nedsjunkna fotvalv, för långtids belastning på hårda underlag och/eller felaktiga skor, vilket skapar ett stort tryck på senans fäste på hälbenet. Då sker en söndertrasning av senan, som återkommer och förvärras vid belastning. Smärtan är som regel värst på morgonen, direkt när man ställer sig upp. Att smärtan uppstår

på morgonen, eller efter en stunds vila, beror på att muskulaturen under foten drar ihop sig när den inaktiveras. När foten sedan belastas tänjs plantarfascian ut, vilket drar i senfästet och skapar smärta.

Behandlingen av plantar fasciit kan delas upp i två delar: minskad belastning på foten, samt ökad cirkulation i plantarfascian. Att minska på belastningen är inte



”Smärtan är som regel värst på morgonen direkt när man ställer sig upp.”

samma sak som total inaktivitet, istället bör man göra följande åtgärder: undvik att gå barfota på hårda underlag, använd väl anpassade och stötdämpande skor samt införskaffa ett lämpligt inlägg som stöder fotvalven och fördelar trycket över hela foten. Påbörja eventuellt också en behandling med tejp. Samtliga dessa åtgärder minskar på belastningen utan att du är inaktiv, det krävs nämligen en viss aktivitet i din fot för att du ska få cirkulation i plantarfascian, och först då sker en läkningsprocess.

Det här tar oss alltså vidare till del två av behandlingen, cirkulationen. Ett väldigt enkelt tips att ta med sig är att använda en massageboll och rulla i fotvalvet. En perfekt aktivitet vid de tillfällena på dagen när du blir sittande längre stunder. Sparka då av dig skorna och jobba fem till tio minuter med bollen, för att öka cirkulationen i mjukdelarna.

Uttrampad fettkudde är ett annat vanligt tillstånd som skapar smärta under och runt hälbenet. Fettkudden är kroppens egna stötdämpande material för hälbenet. Tyvärr kan den trampas ut och därigenom få en försämrad stötupptagande effekt för hälen. De flesta som får besvär av detta beskriver att smärtan ligger som ett band runt hälen, och ibland även in under hälbenet. Behandlingen av detta är förhållandevis enkel och handlar uteslutande om avlastning. Formgjutna inlägg, stötdämpande hälkilar och rätt skoval är några av de alternativ som ger bra effekt. Dessvärre kommer

fettkudden inte att återskapas om den trampats ut, men med rätt behandling blir de allra flesta symptomfria.

Kroppens största sena, akillesenen, kopplar ihop hälbenet med vadmuskulaturen. Att drabbas av besvär med hälsenan är ingen lek, det kan i vissa fall vara riktigt svårt att återhämta sig från. Behandlingen varierar en aning beroende på vilka strukturer i hälsenan som drabbats, vi väljer här att plocka fram två vanliga diagnoser.

Vid långvarig överbelastning kan en delvis skada på akillesenen (tendinos) uppstå. Det huggar då till i senan och en smärta dyker upp som inte riktigt släpper. Springa kommer inte att fungera, och att gå kan vara besvärligt.

Vid en inflammatorisk hinna runt akillesenen (akillesperitendinit), dyker smärtan oftast upp mer smygande. I början av aktiviteterna är smärtan tydlig, ofta kan den också hålla i sig efter att du varit aktiv, samt kännas av kvällstid. I vissa mer uttalade fall kan det också börja knarra i senan.

Symtomen på dessa två besvär är alltså klart skiftande, även om det i princip är på samma område skadorna känns och sitter. Således skiljer sig också behandlingen av de två åt. Vid en delvis skada på akillesenen rekommenderas aktiv vila, gärna med lämpligt sjukgymnastiskt program. Exempelvis excentrisk träning. Vid en inflammation i hinnan är det okej att träna, så länge

smärtan tillåter. Man bör dock ha i åtanke att träningen kommer att förlänga läkningsprocessen. För att påskynda läkningen och minska smärtan rekommenderas hälkil, samt ortos (Bauerfeind AchilloTrain Pro). Dessa stimulerar blodgenomströmningen och avlastar effektivt hälsenan när du rör dig.

Stressfrakturer kan uppstå i kroppens alla ben, men självklart är benen i foten och underbenet i högre grad utsatta, då dessa dag efter dag ska ta upp stötarna från varje steg du tar. Vid en stressfraktur uppstår en spricka i benet, till följd av för hög belastning över en längre period. Benet klarar helt enkelt inte att ta upp trycket från kroppen längre, och får en försvagning i form av en fraktur. Då benet fortfarande ligger som det ska kan man fortfarande stöda på det, men med mer eller mindre smärta som följd. Finns det misstanke om stressfraktur bör detta utredas av läkare och därefter behandlas med lämplig avlastande åtgärd.

En femte tänkbar orsak till smärta i hälen är artros. Även om artros vanligtvis drabbar lederna längre fram i foten, så kan brosket i lederna på hälbenet också påverkas. Som alltid när det gäller artros spelar muskulaturen och styrkan in för att minska på slitaget och belastningen i lederna. Att träna upp en bra funktionell fot är därför av stor vikt. Lagg till väl anpassade skor med rätt stabilitet och bra stötdämpning, så kan smärtan många gånger ytterligare minskas. ●

4

tips vid hälsmärta

1

Undvik barfota

Hälsmärter är ofta relaterade till för hög belastning. Att helt undvika barfota när du rör dig på hårda, platta underlag är därför ett måste.

2

Val av sko

Använd väl utprovade och anpassade skor för just dig. Med rätt förutsättningar för dina fötter minskas risken för smärta under hälarna. Tänk också på att använda rätt sko för rätt aktivitet.

3

Inlägg

Avlastande inlägg och formgjutna fotbäddar har både en behandlande och förebyggande effekt. Med stöd och stötdämpning minskas enkelt trycket på hälen.

4

Cirkulationsövningar

Framförallt viktigt när det gäller plantar fasciit. Att arbeta med cirkulationen i foten påskyndar läkningsprocessen.

GÅ & LÖPKLINIKEN
**ORTOPED-
TEKNIK**



**HELHETEN
I FOKUS**

Hur är fotvalven
formade, behöver
de stödjäs för att
avlasta områden
uppåt i kroppen?



Gå in, spring ut

Temat och tanken bakom vår logga är enkel. Efter ett besök hos oss ska du ha tagit ett steg framåt. Den tanken och det förhållningssättet genomsyrar hela vårt arbete. Med kunskap, noggrannhet och nyfikenhet strävar vi alltid mot att hjälpa dig med rätt åtgärd.

FÖTTERNAS INVERKAN PÅ VÅR KROPP

Vänd blicken nedåt. Där finns de, de som bär dig framåt och tar stötarna genom hela livet. Nu, med den bilden i tanken, kan vi börja prata om hur mycket fötterna påverkar din kropp.



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.

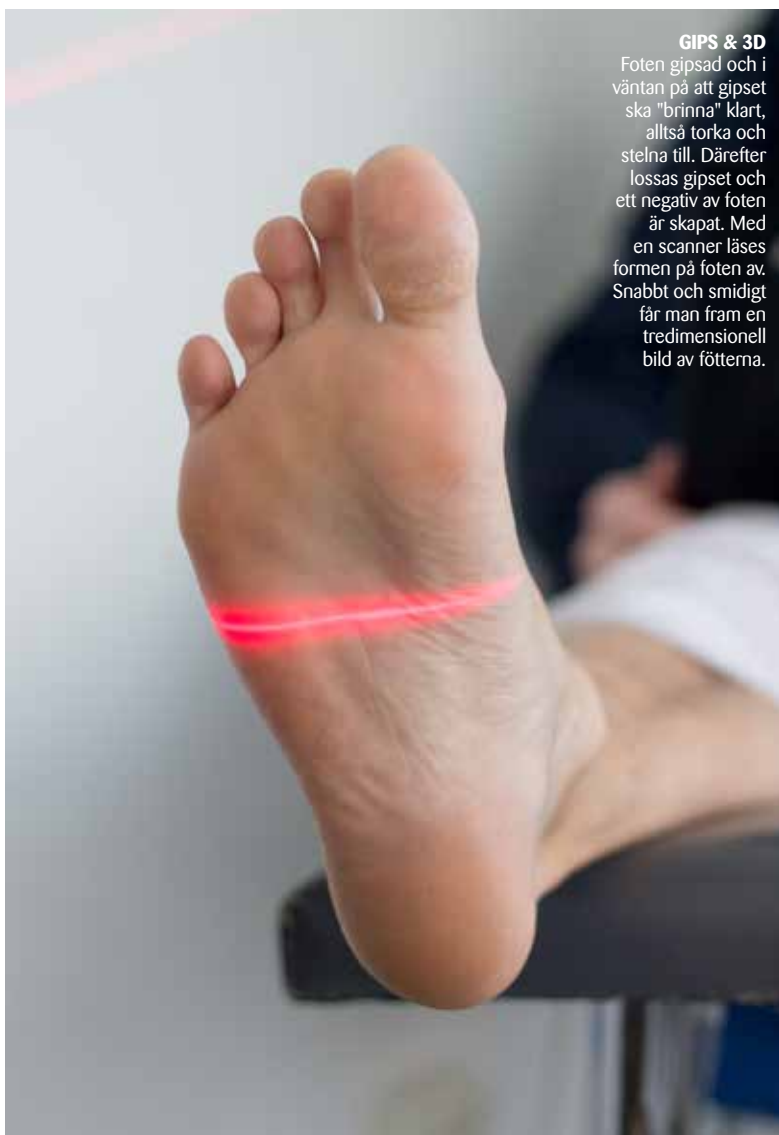
Har du smärtor när du står, går eller rör dig i samband med någon specifik aktivitet, kan det påverkas av hur din kropp är byggd och hur du därigenom belastar den. Fotvalven samt fotlederna är människans stötdämpare. När dessa inte fungerar som tänkt ökar risken för överbelastningsskador.

Med hjälp av ortopediska fotbåddar 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. 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





GIPS & 3D
Foten gipsad och i väntan på att gipset ska "brinna" klart, alltså torka och stelna till. Därefter lossas gipset och ett negativ av foten är skapat. Med en scanner läses formen på foten av. Snabbt och smidigt får man fram en tredimensionell bild av fötterna.

3 olika 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.

GÅ & LÖP KB

Extremt tunt inlägg som 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

"Du får plots med inlägg i dina nätta skor"



Vi får återkommande funderingar och frågor om vad som skiljer olika inlägg åt. Många undrar även om man kan använda inlägg i olika skor. Så dags att reda ut. Inlägg kan formas och tillverkas i många

olika material. Allt beroende på vilka egenskaper inlägget ska få. Det i sin tur har mycket att göra med vilka behov användaren av inlägget har. Vilka delar av kroppen ska avlastas, på vilket sätt och i vilka skor? Det är huvudfrågorna innan valet av material bestäms. Skillnaderna mellan inlägg är alltså väldigt stora och vi styr alltid de valen utifrån individens behov. Vare sig det gäller ett formgjutet inlägg exakt efter dina fötter eller ett färdigbyggt inlägg. Vidare till fråga nummer två. Självklart kan man använda inlägg i flera olika skor. Och många gånger

kan ett inlägg flyttas från en sko till en annan. Det är dock sällan ett inlägg fungerar bra i alla skor. Här kommer en vanlig missuppfattning in, att formgjutna inlägg är avsedda uteslutande för rejälare skor. Så här tar jag tillfället i akt och slår ett slag för vårt tunnaste inlägg. Det är bara någon enstaka millimeter tjockt och går alldeles utmärkt att använda i nättare skomodeller och även skor med viss klack. Välkommen in så visar vi dig.

>> Mer info om alla inlägg på gachlopkliniken.se/ortopedteknik

Ett ögonblick...



Berit Bergling

Bor: Uppsala
Ålder: 80
Yrke: Pensionär, tidigare rektor



Anders Roslund

Bor: Stockholm
Ålder: Medelålders
Yrke: Författare



Mikael Nord

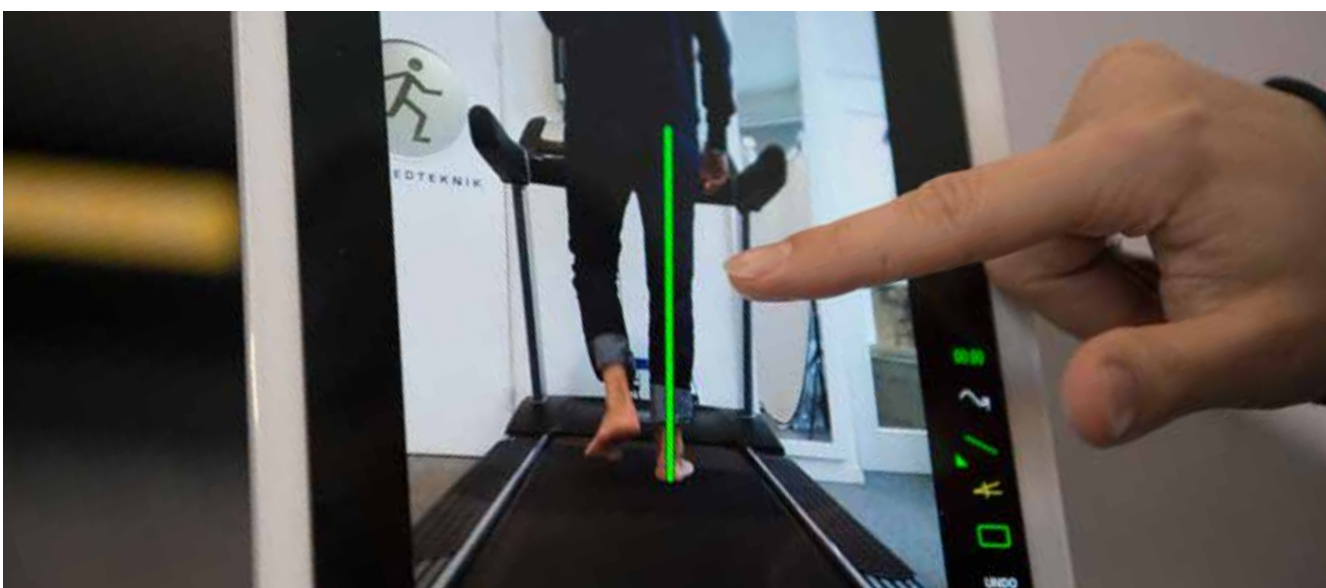
Bor: Arboga
Ålder: 41
Yrke: Ishockeydomare i SHL



Emelie Wibron

Bor: Umeå
Ålder: 26
Yrke: Civilingenjör

<p>1. Motionerar eller tränar du något?</p>	<p>Gym, yoga och promenader ca 6000 steg varje dag</p>	<p>I gymmet tre gånger i veckan men framför allt någon timmes promenad varje dag – det är därför jag springer in i butiken och tjuvar om mina inlägg hela tiden.</p>	<p>Jag springer, varierar mellan distanspass och intervaller. Jag kör även allmän styrketräning. Blir sammanlagt fyra pass/vecka + dömning.</p>	<p>Ja, jag spelar innebandy på elitnivå med IKSU Innebandy och svenska damlandslaget. Det är antingen träning eller match i princip varje dag under en vecka, men jag försöker att oftast ha en vilodag. Ibland kan det bli två träningspass samma dag.</p>
<p>2. Vad fick dig att ta kontakt med Gå & Löpkliniken?</p>	<p>Har varit hos olika ortopedtekniska företag men ej blivit nöjd.</p>	<p>Jag har Sveriges trassligaste fötter och började med inlägg på stenåldern när det satt en man i sjukhusets källare för att med en hammare platta ut inlägg i metall. De var inte jättesköna. Efter andra fotbåddar i kork och plast och tusen icke-fungerande varianter hamnade jag på Gå & Löpkliniken vid Hornstull för nästan tjugo år sedan. Sedan dess – eftersom jag tänker bäst på vad och hur jag ska skriva medan jag promenerar – har det blivit en himla massa återbesök och utslitna inlägg.</p>	<p>Har haft stora bekymmer med mina vader. Fick tips om att Gå & Löpkliniken kunde hjälpa till med det.</p>	<p>Proffsig hjälp av kunnig personal.</p>
<p>3. Kan du beskriva vilken sorts hjälp du fick på Gå & Löpkliniken?</p>	<p>Individuella inlägg, olika sorter och skor.</p>	<p>Fantastisk bra hjälp med först inlägg till mina skridskor och sen formgjutna inlägg till vardags- och löpskor.</p>	<p>Skor samt inlägg anpassade efter mina fötter. Inläggen använder jag hela tiden när jag tränar, både i mina innebandyskor och löparskor.</p>	
<p>4. Uppliver du att du fick någon ny kunskap eller viktig information vid ditt besök?</p>	<p>Ja att välja rätt sko till rätt tillfälle och förädla dessa med rätt sorts inlägg.</p>	<p>Vikten av att ha ordentligt på fötterna. Insåg att jag tidigare fått helt felaktiga rekommendationer kring vilket stöd i löpskor jag bör ha.</p>	<p>Ja, hur viktigt det är att ha skor och sulor som passar just mig. Jag upplever att jag har fått mindre problem med både fötter och knän.</p>	



MÅNGSIDIGA

Uppe vä: inslipning av formgjutna fotbäddar.
 Uppe hö: Knäortos mätanpassas för att hitta optimal passform och funktion.
 Nere: Med gånganalys kan kroppens belastningsmönster undersökas.



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 belastningssmärta 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. ●



W 183g | M 230g | 6mm drop

Say hello to the Cloud,
say hello to your new go to shoe.



GRYMT GREPP I VINTER



THERMO FREEZE ICE+ LOW



Follow us

@MerrellNordics



@MerrellNordics



www.Merrell.se

MERRELL.



KOMMER VÅR 2018

Arroyo II

Targhee III

DAM



HERR



Öppen sko med
utmärkt passform

Vattentät fritidssko med
stabil sula

NYHET VÅR 2018!

Evofit



Finns i Dam och Herr



KOMMER HÖST 2018

Revel III

Kaci

DAM



HERR



Skön höstsko med bred
läst

Varmfodrad känga med
hög komfort



ALLA ÄR VI OLIKA

Vilken sko passar dig?

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.)



HOKA ONE ONE BONDİ 5

Pris 1900:-

Material: Mesh

Läst: Rak

Bondi 5 från Hoka One One ger god komfort och funktion tack vare sin breda, lätta mellansula. Tack vare formen på mellansula skapar man också en så kallad rullsula vilket ger mindre flexion (böj) vid främre trampdynan. Detta minskar således på trycket under den delen på foten och ger oss ett utmärkt alternativ att rekommendera vid smärtor och besvär på det området. Lämplig vid artros i främre delen av foten.

Rullsula med rejält tilltagen stötdämpning.



KEEN TERRADORA WP (Dam)

Pris 1600:-

Material: Syntet + vattentätt membran

Läst: Rak med normal bredd

Lätt och smidig promenadsko som gör sig lika väl på asfalten som i terrängen. Ovandelen är förstärkt med Keens egna vattentäta membran och i kombination med den behagliga stötdämpningen är det här en sko för både kortare och längre promenader.

Vattentät. Lätt, smidig och följsam.



KEEN AUSTIN (Herr)

Pris 1400:-

Material: Skinn

Läst: Rak och bred

Austin är en rymlig skinnsko med gott om plats över såväl främre delen som mellanpartiet på foten. En sko till vardags eller på promenaden. Skinn i ovandelen som kan behandlas med impregnering för ytterligare vattenavvisning.

Rymlig läst för breda fötter.



MERRELL TETREX CREST WRAP

Pris 1000:-

Material: Syntet, mesh

Läst: Lätt svängd, normalbredd

En blandning mellan sandal och hiking-sko sätter karaktären för den här luftiga skapelsen. Innersulan är uttagbar, vilket vi skarpt gillar, vilket öppnar möjligheten att använda dina egna inlägg eller fotbäddar i en luftig modell med hälkappa.

Luftig hybridmodell.

**EXTRA
BRED**



NEW BALANCE 928

Pris 1500:-

Material: Skinn

Läst: Rak läst med extra bredd

Vår rymligaste sko som kommer i en 4E-bredd. En riktig problemlösare för de allra bredaste fötterna. 928 är också uppbyggd med en suverän stabilitet vilket ger bra effekt för de med låga fotvalv. Självklart uttagbara sulor för att kombinera med egna inlägg.

Extra bred läst.

Löstagbara innersulor

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



MERRELL SIREN HEX Q2 E-MESH

Pris 1200:-

Material: Mesh/syntet

Läst: Lätt svängd

Lätt och smidig promenadsko med mesh i ovandelen, vilket skapar en luftig och sval känsla. Lämplig för promenader och till vardagsmotion under vår och sommaren. Observera att modellen är en damvariant.

Sval och luftig.



MERRELL MOAB 2 GTX

Pris 1300:-

Material: Syntetiskt läder, mesh + vattentätt membran från Gore-Tex

Läst: Normal

Under sulan på Moab hittar vi en lite grövre mönstring som lämpar sig väl för skogs-promenaderna och grusvägen men som också svarar bra på asfalt. I ovandelen hittar vi ett membran från Gore-tex vilket gör skon helt vattentät. Dessa två egenskaper gör Moab till en perfekt "åretruntsko".

Vattentät med grov mönstring på slitsulan.



MERRELL MOAB FST GTX

Pris 1600:-

Material: Syntet + vattentätt membran från Gore-Tex

Läst: Normal

Moab FST GTX är stöpt i samma förpackning som Moab 2 med den skillnaden att mellan-sulan är lättare och skon har givits ett något sportigare utseende. Användningsområdet ligger dock i samma kategori, där skog och grusvägar är de underlag där du kommer trivas bäst med skon.

Vattentät i en lite lättare förpackning.



NEW BALANCE 840 v2

Pris 1200:-

Material: Skinn

Läst: Rak läst med rymlig bredd

Ytterligare en bred modell från New Balance är 840 som vi har i 2E-läst, alltså en något smalare modell än New Balance 928. Ovandelen är tillverkad i skinn och tillsammans med den fina vridstyhheten gör det skon till en slitstark och stabil modell även för de allra längsta promenaderna.

Bred läst med fin stötdämpning.



SAUCONY EXITE LE (Herr)

Pris 1300:-

Material: Skinn

Läst: Lätt svängd

För att göra skon slitstarkare och mer vädertålig har den här skon tillverkats av skinn som man sedan behandlat med ett tunt lager polyurethane. Modellen är lätt och väldämpad och ger en behaglig svikt även på hårdare underlag. Rymlig i lästen på såväl bredd som höjd.

Herrmodell i ytbehandlat skinn.



UNDER ARMOUR HOVR SONIC NC

Pris 1300:-

Material: Mesh + utanpåliggande hälkappa i polyurethane

Läst: Lätt svängd

Med ett sportigt utseende och luftiga material i ovandelen kan Under Armour Hovr Sonic bli en favorit under vår och sommaren. Här har vi en modell som både ger bra stabilitet och rejäl stötdämpning i en förpackning som fortfarande har en låg vikt.

Härligt sportig i diskreta färger.



SAUCONY INTEGRITY (Dam)

Pris 1400:-

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

Läst: Finns i normal och bred läst

En av våra favoriter i kategorin promenadskor. Anledningen till det stavas lätthet, väl tilltagen dämpning och en ovandel som både är mjuk och rymlig. Kommer i tre olika färger med olika material i ovandelen beroende på färgval.

Lätt och fint stötdämpad.

> 5 köptips – som gör gott för dina fötter

> Börja med att titta på dina egna fötter och hur de faktiskt ser ut. Genom att göra det får du en bra utgångspunkt på vilken läst som passar dina fötter bäst. Den här punkten är bland det första vi gör när du kommer in i våra butiker.

> Se till att testa storleken noga. En viss storlek skiljer mellan olika märken och ibland kan en ny modell av samma som du sprungit eller gått i tidigare förändrats i formen. Samma sak kan ha hänt med dina fötter, de blir nämligen plattare och längre med åren så räkna med att behöva gå

upp i storlek allt eftersom. Och du, det viktiga är inte vad det står för siffra i skon, det är hur den sitter som är avgörande.

> Använd samma sockar som du vanligtvis kommer att använda i kombination med de skor du är på jakt efter. Då har du fördelen att direkt få känna hur de kommer att sitta.

> Vi rekommenderar oftast att ha ungefär en halv tumnagel kvar på längden i skon. Detta för att fötterna sväller när du är aktiv. Dock, till

syvende och sist är det en smaksak vad just du trivs med. Vi kan bara rekommendera utifrån dina förutsättningar och vad du ska använda skorna till.

> Gå runt i skorna och känn efter. Är de lagomt breda? Sitter de bekvämt över hälen eller glider de av? Lura inte dig själv att skorna ska "gås in". Visst kan så vara fallet men en sko ska kännas bekväm från start.

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 sviktat. 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-PURSUE 4

Pris 1500:-

Vikt: 250g dam, 315g herr

Häl-tå dropp: 10mm

Asics Gel-Pursue kan vi varmt rekommendera för löpare med ett neutralt steg men som samtidigt söker en stadig, stabil känsla i skon. Tillräckligt stötdämpad för att klara även de längsta passen är det här en sko som klarar kriterierna för många löpare, såväl nybörjare som mer erfarna.

Stabil och stadig.

Mjuk eller fast?

En sko med fast eller mjuk stötdämpning kan vara exakt lika mycket dämpande, men upplevs helt olika när du står, går och springer i dem. Hur mycket belastning skon klarar av att absorbera, vilken typ av stötdämpning som bäst lämpar sig för just dig samt hur den samtidigt ger tillbaka energi, förklarar vi gärna när du besöker oss.



BROOKS GHOST 10

Pris 1600:-

Vikt: 241g dam, 286g herr

Häl-tå dropp: 12mm

Det här är en av de modeller vi var allra mest imponerade av och nöjda med ifjol. Årets modell har några smärre uppdateringar i ovandelen och mellansulan. Annars är det samma fina neutrala modell som fjolårets. Det bör självklart också nämnas att den här versionen fått utmärkelsen "Editors Choice", alltså utnämns till bästa sko, i Runners World under hösten 2017.

Lyckad kombo av dämpning, löpkänsla och komfort.



ASICS DYNAFLYTE 2

Pris 1700:-

Vikt: 227g dam, 261g herr

Häl-tå dropp: 8mm

Meshen i ovandelen på nyaste versionen av DynaFlyte har blivit lite luftigare och aningen mjukare. I DynaFlyte 2 har Asics en modell med lite lägre vikt anpassad för löpning i något högre tempo. Vi upplever trots det att den här modellen är tillräckligt stötdämpad för att tas med på milpass och mer därtill beroende på hur van löpare du är.

Utmärkt för tempopass.



HOKA ONE ONE CLIFTON 4

Pris 1700:-

Vikt: 244g dam, 272g herr

Häl-tå dropp: 5mm

Nu med några års erfarenhet av att arbeta med Hoka One One kan vi tvärsäkert slå fast att formen, och löpkänslan, fortfarande överraskar de flesta kunder som testar dem. För visst, inte ska vi sticka under stolen med att de ser klumpiga ut. Men oj vad fel ögat kan ha! Greppa tag i dem så förstår du hur lätta de är. Remma på dig dem och börja röra dig så förstår du känslan av att flyta fram.

Rullsula som ger bra avlastning för framfoten.

**ARTROS
TITTA HIT**



MIZUNO WAVE SKY WK (Dam)

Pris 1800:-

Vikt: 252g dam

Häl-tå dropp: 10mm

I Wave Sky bjuder Mizuno på en mjukare känsla i dämpningen än vad vi är vana vid att känna i det japanska märkets skor. Ovandelen är stickad och ger därigenom en behaglig passform och luftig känsla. Sammantaget är Wave Sky en rejält stötdämpad sko som lämpar sig väl för såväl asfalt, grusvägar som på löpband.

Stickad ovandel.



NEW BALANCE FRESH FOAM 1080v8

Pris 1700:-

Vikt: 263g dam, 300g herr

Häl-tå dropp: 8mm

Mjuk stötdämpning och mycket stötdämpning, så sammafattas 1080 bäst. New Balance 1080 är toppmodellen i NB's neutrala segment. Framre delen på skon är något rymligare i bredd och övriga delen upplever vi som normalbred. Modellen passar dig med normala och höga fotvalv som trivs med en väldämpad och mjuk känsla i dina skor.

Rymlig framfot och mjukt stötdämpad.



ASICS GEL-NIMBUS 20

Pris 1900:-

Vikt: 263g dam, 306g herr.

Häl-tå dropp: 10mm

Asics toppmodell bland neutrala skor går in på sin tjugonde version i år. Med stora gel kuddar under såväl hälen som framfoten erbjuder Gel-Nimbus suverän stötdämpning även när underlaget du springer på är hårt och stöttigt. Det här är skon för dig med höga valv eller i behov av mycket stötdämpning.

Stabil med väl tilltagen stötdämpning.



MIZUNO WAVE ULTIMA 9

Pris 1600:-

Vikt: 255g dam, 305g herr

Häl-tå dropp: 12mm

Ultima 9 är en pålitlig och stabil neutral modell. Rejält stötdämpad och därigenom anpassad för att ge bra svikt både på asfalt, grusvägar och i elljusspåret. Den här modellen är byggd i ett lite fastare material vilket gör att den även lämpar sig väl för tyngre löpare. Lästen är normalbred.

Rejält dämpad.



NEW BALANCE 880 v7

Pris 1500:-

Vikt: 263g dam, 314g herr

Häl-tå dropp: 10mm

Underbart stötdämpad neutral modell. 880 ger dig bra respons och dämpning på samtliga dina löppass. Det här är en av modellerna du bör titta på om du gillar att springa längre pass eller bara vill ha en sko som ger bra komfort och funktion över många mil framöver.

Rymlig och löpglad.



SAUCONY TRIUMPH ISO 4

Pris 1900:-

Vikt: 272g dam, 314g herr

Häl-tå dropp: 8mm

Triumph ISO 4 är en gigant bland väldämpade mängdträningsskor. Tidigare versioner har utsetts till världens bästa sko (Runners' World -16) och "Best Update" (Runners' World -17). Årets modell har uppdaterats med en mellan-sula helt i dämpningsmaterialet EVERUN vilket minskat vikten en aning.

Rejält stötdämpad från häl till tå.



ON CLOUD

Pris 1600:-

Vikt: 193g dam, 224g herr

Häl-tå dropp: 6mm

Här har vi en riktig lättviktare från Schweiziska On. Cloud har en sömlös ovandel och tight passform så modellen matchar smala fötter med normala fotvalv. On Cloud är en sko som lämpligast används vid tempopass eller för den delen som en bekväm och lätt vardagssko.

Extremt lätt och smal passform.



**BRED
& RYMLIG**

SAUCONY ECHELON 6

Pris 1600:-

Vikt: 272g dam, 317g herr

Häl-tå dropp: 8mm

Echelon 6 är en neutral, stabil och extra rymlig sko vilket gör den till en perfekt problemlösare för dig med breda fötter, likväl som för löparen med individuella ortopediska inlägg. På ovansidan finns externa förstärkningar som skapar extra stabilitet om foten, och i kombination med stretchande material blir passformen riktigt bra.

Bred, läst och suveränt stötdämpad.



NYHET

SAUCONY LIBERTY ISO

Pris 1900:-

Vikt: 255g dam, 283g herr

Häl-tå dropp: 4mm

En nyhet i Sauconys line-up är Liberty ISO, en lite smidigare performancesko med tightare passform. Modellen har ett litet stöd på insidan av mellansulan så den skulle kunna klassas som en pronationssko. Vi tycker dock att den passar bättre för dig med ett neutralt steg som vill ha en lätt, smidig sko som ändå klarar av att ge stöd vid längre pass.

Nyhet med lågt häl-tå dropp och smidig passform.

PRONATION

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

Skillnaden på modellerna, vad gäller placeringen och längden på pronationsstödet, är stor.

En korrekt utprovning efter dina förutsättningar är därför oerhört viktig.



STABIL

ASICS GEL-FOUNDATION 13

Pris 1400:-

Vikt: 289g dam, 348g herr

Häl-tå dropp: 10mm

Här har vi modellen som de med riktigt låga och platta valv bör titta på. Foundation har, som visualiseras på den översta bilden, ett kraftigt pronationsstöd i form av en medial kil och en plastförstärkning. Även vid ett löpsteg med rejäl pronation brukar Foundation kunna stabilisera upp och hjälpa.

Kraftigt pronationsstöd, bred läst.



BROOKS ADRENALINE GTS 18

Pris 1600:-

Vikt: 249g dam, 286g herr

Häl-tå dropp: 12mm

Årets version av Brooks populära stabilitetsmodell har blivit något mjukare i dämpningen. Fortfarande är det här en modell som på ett fint sätt kombinerar dämpning med en traditionell känsla av god stabilitet. Söker du den allra mjukaste känslan finns andra alternativ men trivs du med ett tillförlitligt och tydligt pronationsstöd är Adrenaline ett grymt bra val.

Fin blandning av stadig sko och härlig dämpning.



ASICS GT-3000 5

Pris 1700:-

Vikt: 255g dam, 310g herr

Häl-tå dropp: 10mm

GT-3000 är designad och byggd för dig som har en pronationstendens även i slutskedet av steget. Pronationskilen är förlängd och sträcker sig fram in under stortån för att ge stöd även i frånskjutet. Lästen på skon är normalbred.

Pronationsstöd långt fram.



ASICS GEL-KAYANO 24

Pris 1900:-

Vikt: 264g dam, 320g herr

Häl-tå dropp: 10mm

Komfort, stabilitet och dämpning i en och samma förpackning har varit själva sinnebilden av Asics Gel-Kayano. Årets modell kommer inte med några större överraskningar utan fortsätter i samma anda som tidigare. Vill du ha en slitstark löpsko som du kan använda vid flertalet av dina pass är Kayano ett utmärkt val.

Maxad dämpning och bra stabilitet.



Testfakta

LÄTTAST

Merrell Siren Hex (Promenad)
On Cloud (Löp)

TYNGST

Merrell Moab 2 (Promenad)
Asics Gel-Foundation 13 (Löp)

BREDAST

New Balance 928 (Promenad)
Saucony Echelon 6 (Löp)

SMALAST

UA Hovr Sonic NC (Promenad)
On Cloud (Löp)

MEST STABIL

New Balance 928 (Promenad)
Asics Gel-Foundation 13 (Löp)

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



MIZUNO WAVE HORIZON 2

Pris 1900:-

Vikt: 289g dam, 343g herr

Häl-tå dropp: 12mm

Horizon är en av Mizunos mest tekniska skor. Viktmässigt håller den sig absolut mot den tyngre delen av skalan men det vinner den igen genom att ge rejält mycket stötdämpning och ett kraftigt pronationsstöd. Det här är en modell vi rekommenderar för normala till lite lägre valv med behov av ett tydligt pronationsstöd.

Väldämpad och teknisk.



HOKA ONE ONE ARAHI 2

Pris 1700:-

Vikt: 221g dam, 263g herr

Häl-tå dropp: 5mm

Arahi 2 är precis som övriga modeller från Hoka One One byggd med en överdimensionerad mellansula. Detta ger effekten att främre delen på skon blir mindre flexibel och därigenom belastas framfoten mindre när du går springer. Utöver den lätta och fina stötdämpningen rekommenderar vi ofta dessa skor till kunder med framfotsbesvär.

Rullsula i kombination med pronationsstöd.



MIZUNO WAVE INSPIRE 14

Pris 1600:-

Vikt: 246g dam, 292g herr

Häl-tå dropp: 12mm

För ett löpsteg med lätt tendens till pronation passar Inspire in alldeles perfekt. Mizuno använder i de flesta av sina skor ett något fastare material i mellansulan än sina konkurrenter, så trivs du med skor som upplevs stadiga, väldämpade och pålitliga bör du definitivt testa Inspire. Modellen passar normalbredda fötter.

För löpare med lätt pronation.



Hitta formen på skon – *Experten tipsar*

Vi har beskrivit och berättat om vikten av rätt sko. Hur vi anpassar skons stabilitet och uppbyggnad efter dina förutsättningar. Hur vi undersöker och frågar oss fram till vilken typ av sko som kommer fungera optimalt för dig. Vi ser över fotens form, inte bara höjden på valven utan även bredden på foten. Vi tittar noggrant efter riskområden, förhårdnader och utbuktningar. Har du exempelvis diabetes, vilket innebär extra känsliga fötter, tar vi det i beräkningarna också. Därefter plockar

vi fram rätt modeller efter dina behov. Vi är också noga med att poängtera vikten av att formen på dina skor ska matcha formen på din fot. Märkligt nog upplever vi att just den här punkten ignoreras eller glöms bort av många kunder, både nya och de som besökt oss tidigare. Vi ser alltför ofta att fötterna kläms ned i för spetsiga skor. Att breda platta valv pressas ned i en sko med svängd läst (form). Här pratar vi alltså inte om passform utifrån perspektivet "sitter skon

skönt"? Utan här måste vi utgå ifrån att fötterna mår sämre, skorna håller kortare, och risken för besvär uppåt i kroppen ökar om formen på skon inte matchar fötterna. Låt oss ge ett exempel. En bred fot, låga valv och rak form på foten. Stick ned den foten i en sko med svängd läst och något smalare bredd än fotens bredd. Vad händer? Med all säkerhet kommer skon knäckas och trampas snett. Och det snabbt. Vårt tips. Titta på dina fötter och låt dem styra skons form.



NEW BALANCE FRESH FOAM VONGO v2

Pris 1600:-

Vikt: 278g dam, 314g herr

Häl-tå dropp: 4mm

Fresh Foam Vongo bjuder på stabilitet och pronationsstöd utan att på traditionellt vis byggas upp med stabilare material på insidan av mellansulan. Vongo är en sko för dig som trivs med mjukare stötdämpning men samtidigt behöver stabilitet. Lästen är normalbred med en något bredare framfot.

Behagligt mjuk med pronationsstöd.



ON CLOUDFLYER

Pris 1900:-

Vikt: 244g dam, 283g herr

Häl-tå dropp: 7mm

On Cloudflyer är On's mest stötdämpade sko. För att motverka pronation används ett stabilare material på insidan av mellansulan än på yttersidan, vilket guidar foten till ett mer neutralt steg. Lästen är normalbred och skon har precis som den neutrala modellen On Cloud en sömlös ovandel.

Väl stötdämpad, sömlös ovandel.



SAUCONY OMNI 16

Pris 1600:-

Vikt: 246g dam, 283g herr

Häl-tå dropp: 8mm

Saucony Omni har en rak läst och passar dig med normala till lite plattare fotvalv. Modellen är byggd med ett kraftigare pronationsstöd och lämpar sig perfekt för dig som pronerar och är i behov av ett tydligt stöd när du springer. Stabiliteten till trots så är vikten på den här skon väldigt låg.

Lätt och löp glad med ett tydligt pronationsstöd.



SAUCONY GUIDE ISO 10

Pris 1600:-

Vikt: 258g dam, 292g herr

Häl-tå dropp: 8mm

Guide kommer med en svängd läst vilket gör att passformen matchar normala till högre fotvalv. Årets modell har uppdaterats med ISOFIT i ovandelen.

Löp glad i allt från tempo till långpass.

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.



NEW BALANCE 860 v8

Pris 1500:-

Vikt: 276g dam, 325g herr

Häl-tå dropp: 10mm

Suveränt stötdämpad och stabil modell som gör sig väl på allt från korta fartpass till längre distanser. För löparen som söker en trygg mängdträningssko är åttonde versionen av 860 ett alternativ som absolut bör testas.

Något bredare läst.



SNED STORTÅ?

Smarta tips för att avlasta smärtande **hallux valgus**

- > **Skapa utrymme i dina skor.** Använd skor med gott om plats i framfoten för att slippa tryck över leden. Då en del av smärtan vid hallux valgus kan komma av tryck bör för smala skor helt undvikas. Sitter dina skor bra i övrigt men skapar en irritation över leden, lästa (maskinellt forma) om dem.
- > **Stöd leden.** Individuellt anpassade fotbäddar med stöd för såväl främre som inre fotvalv ger stöd och avlastning. Dessa hjälpmedel minskar belastningen på leden, och ser till att foten klarar mer tryck utan att smärta uppstår.
- > **Distans mellan tårna.** Små smarta hjälpmedel som ger en distans mellan stortån och tå nummer två underlättar för eventuell nötning mellan tårna, samt stödjer stortån till en bättre position. Spana in *Nyheter & Pryltips* på sidan sex, så ser du hur Gel Smart Bunion Toespreador fungerar.
- > **Nattortos.** På samma sätt som distanser av gel fungerar dagtid, kan ortoser också användas nattetid för att stödja tån till en bättre position. Reband Hallux Valgus Combo Comfort (sidan 28) är ett utmärkt alternativ.
- > **Rullsula.** Vid hallux valgus kan rullsula vara ett utmärkt alternativ. Rullsula innebär att den främre delen av skon förstyrkas och därigenom blir mindre flexibel (tänk vandringskänga). Effekten man får ut är att skon hjälper till mer i frånskjutet, vilket kraftigt minskar belastningen på främre trampdynan.



SMÄRTA I UNDERBENET

En väldigt vanlig nybörjarskada är benhinneinflammation. Den drabbar även erfarna löpare men är starkt förknippad med när nya löpare tar sig an sina första pass, eller när man haft ett uppehåll och ska starta igång igen. Skadan karakteriseras av en tydlig smärta på insidan av skenbenet, oftast någon decimeter ovanför ankeln. Orsaken stavas överbelastning, antingen av hinnan som omsluter skenbenet, eller av de muskler som fäster på skenbenet. Om du känner smärta i underbenet i samband med din träning bör du se över ditt träningsprogram. Har du nyligen ökat mängden? Påbörjat någon ny aktivitet? Lagt om träningsupplägget? Andra tänkbara orsaker till att smärtan uppkommit kan vara underlaget du rör dig på eller att du tränar i fel skor. Det kan också vara en anatomisk fråga, alltså hur din kropp är byggd och därigenom belastas.

Behandlingen av benhinneinflammation bör anpassas utifrån vilka delar som varit orsaken till överbelastningen. Se över träningsprogrammet, fixa rätt skor och undersök hur dina fötter och underben belastas när du rör dig. Har du felställningar på fötterna bör du åtgärda dessa med inlägg och fotbäddar. Styrke- och cirkulationsövningar kan också hjälpa dig att tåla en högre belastning och därigenom komma runt problemet. Om du trots dina problem och smärtor kan springa: var försiktig med löpning på hårda underlag, samt undvik löpning i alltför backig miljö.

Rulla bort dessa

MORTONS NEUROM

Vid en nervinklämning i framfoten kan vissa tår smärta och/eller domna bort. Detta benämns Mortons neurom. Smärtan är relaterad till när du belastar fötterna och förekommer när tryck uppstår på den främre delen av foten. För att avlasta detta kan man med fördel använda en sko med rullsula. En främre pelott anpassad efter fotens form rekommenderas också starkt.

FRÄMRE FOTVALVSDEFEKT

Ett nedsjunket främre fotvalv ger en högre belastning under trampdynan än normalt, vilket ökar risken för trötthet, förhårdnader och smärta i främre trampdynan. Det vanligaste symptomet brukar vara en brännande känsla under trampdynan. Väl stötdämpande skor, rullsula och en välutformad pelott som stödjer upp valvet gör som regel susen mot detta besvär.



RULLSULA
Skor med rullsula kan göra underverk vid smärta i framfoten.

SMÄRTOR HOS BARN

TVÅ VANLIGA BESVÄR UNDER UPPVÄXTEN – VÅRA EXPERTER GER SVAR

Två besvär som ofta drabbar barn i åldrarna åtta till femton år är *Severs skada* och *Schlatter*. Grunden till dessa belastningsrelaterade smärtor är snarlika, det handlar om tillväxtzoner på kroppen som överbelastas. Vid *Severs skada*, även kallad *calcaneus apofysit*, sitter smärtan på baksidan av hälbenet, strax under hälsenas fäste. Det smärtnar oftast på sidorna av hälbenet, vanligen längs insidan. Skadan leder till värk under eller efter aktivitet med belastning av fötterna. Vill det sig illa blir smärtan så intensiv att barnen inte klarar av att springa alls, och ibland inte kan gå barfota inomhus.

Under tiden barnen växer är tillväxtzonen på hälbenet extra känslig för belastning, och

då hälsenan ständigt drar i detta område kan smärta uppstå. Samma princip ligger bakom *Schlatter*, men här rör det sig om en lokal smärta just nedanför knäskålen. Besvären kommer oftast i samband med idrott med mycket hopp eller löpning. Ibland kan man även se en svullnad i samma område.

Orsaken till att smärtan sätter sig här kan härledas till den stora muskeln på lårrens framsida som sträcker i knäleden. Muskeln fäster via knäskålen och knäskålssenan på framsidan av skenbenet (tibia) strax nedanför knäet. I det omogna skelettet hos barn och ungdomar orsakas smärtorna av upprepade drag från knäskålssenan i det omogna senfästet. Inget av

dessa besvär är i grunden farliga, de växer som regel bort av sig själva. Att tvingas till vila och hålla sig borta från sin idrott kan ibland vara nödvändigt. Det behöver dock inte alltid vara så, ofta kan dessa smärtor avlastas. Smidiga knäortoser och inlägg vid *Schlatter*. Hälkilar, individuella inlägg samt skor inomhus vid *Severs*. Det finns många alternativ som kan hjälpa barnen att återgå snabbare till idrottdet, och utföra aktiviteterna med mindre besvär eller smärtfria.

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

SOFIA ÅHMAN

Så tar du bäst hand om artros i knä och höft

Hon är Träningsexpert på Go'kväll i SVT, författare av boken *Nystart*, personlig tränare och idrottslärare. Här ger Sofia Åhman oss sina bästa övningar vid artros.

Lider du av artros? Ja, då är du inte ensam! Det är en av de vanligaste folksjukdomarna och cirka en fjärdedel av befolkningen över 45 år har artros. Det är den vanligaste orsaken till att människor över 60 år inte rör på sig tillräckligt. Ändå finns det en mirakelmedicin som är helt gratis. Nämligen träning! Genom att stärka musklerna kring den drabbade leden får du en naturlig smärtlindring. Du kan jobba med enkla övningar hemma och få fantastiska resultat! Det gör inget om smärtan ökar lite under eller efter träningen, men den bör vara "som den brukar" efter 24 timmar. Är den inte det har du tränat för hårt. Hellre lite och ofta än mycket och sällan. Lite är bättre än inget! Försök träna 3–4 gånger i veckan. Efter en månad bör du märka skillnad, och efter tre månader bör du känna stor skillnad. Vänta inte, utan kör igång redan idag efter promenaden! Tips! Se till att du har bra skor och använd gärna en ortos för att få extra stöd och minska svullnaden.



1. HÖFTLYFT

Lägg dig på rygg på golvet. Är det svårt att ta sig ned på golvet kan du ligga på soffan eller sängen. Böj benen och sätt fötterna nära sätet. Spänn magen och lyft upp höften så högt du kan. Spänn sätet och sänk sedan ner höften igen. Kör 10–15 gånger. Upprepa. Träna säte, baksida lår och rygg



2. KNÄBÖJ MOT STOL

Ställ dig axelbrett isär framför en stol. Böj dig ned som om du skulle sätta dig på stolen, men precis när sätet nuddar sitsen reser du dig upp igen. Om det är för tungt, ta hjälp av armstöden. Kör 10–15 gånger. Upprepa. Träna framsida lår och säte.



3. BALANSERA PÅ ETT BEN

Ställ dig på ett ben framför ett bord eller vid en vägg. Försök att hålla balansen utan att nudda bordet/väggen. Vill du göra det svårare kan du försöka skriva ditt namn med foten du har i luften. Stå 30–60 sekunder/ben. Upprepa två omgångar till. Träna balans och stabilitet.

Aktiv & Smärtfri

Ibland är det de minsta åtgärderna som ger den största tillfredsställelsen. Rätt utrustad och med rätt åtgärder håller du dig aktiv och smärtfri även när kroppen inte vill lika mycket som du.

1



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 är en ortos som används nattetid för att såväl motverka morgonsmärten som för att ge ökad rörlighet och flexibilitet i fotens plantarfascia.



2

Skavsår och blåsor? Foot Glide Anti Blister Balm

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



3

Kärlek till fötterna Aetrex L405

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



4

För knäartros Bauerfeind GenuTrain A3

Speciellt utformad ortos för artros i knäleden. Avlastar, minskar svullnad och ger smärtlindring. 1800kr



5

Tryck mellan tårna? Gel Smart Toe Separator

Smidig avlastning i gel för att minska tryck och nötning mellan tårna. Har även en mjukgörande och återfuktande funktion för huden. 70kr



7

Sned stortå? Rehband Hallux Valgus Combo Comfort

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

Hammartå Gel Smart Toe Crest

Smidig täpellett i gel som hjälper till att hålla ihopdragna tår uträtade. Mjukgörande effekt. 70kr



8

Starkare kropp och bättre balans Sissel Balance Fit

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

9



Rehab och prehab The Grid Foam Roller

Inget slår känslan av en stark och flexibel kropp. The GRID foam roller är en perfekt produkt för att mjuka upp såväl muskler som bindväv. 500kr

GEL-NIMBUS™ 20

 **asics**
I MOVE ME™

Personalens favoriter

Vissa produkter är bara för bra för att inte tipsas om. Smarta detaljer, utmärkande design och suverän funktion. Då är vi helt sålda. Det är kanske så att det bästa omdömet om en produkt är just när personalen själva inte kan sluta prata om eller använda dem.



2

Merrell Zoe Sojourn MJ Knit Q2

En helt underbart lätt och smidig MaryJane modell i en luftig förpackning. 1100kr



1

SmellWell

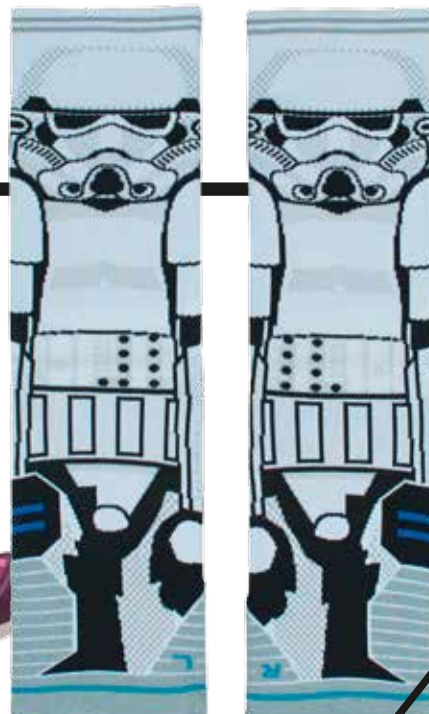
Dessa små magiska påsar har räddat många av våra skor. Bara att placera i skon och vänta, sen luktar skorna snart som nya igen. 90kr



3

Keen Venice II H2

Klassiker som uppdaterats med en härlrem som kan öppnas och stängas. Maskintvättbar. 1300kr



4

Stance Storm Trooper Crew

Join the dark side och bli en Storm Trooper. Fantastisk design, och passformen sitter lika fint som en duell med lasersvärd på Dödsstjärnan. 230kr



5

New Feet 171-06

Mycket lätt och stabil sandal med hel hälkappa. Uttagbar innersula som enkelt byts mot egna fotbäddar. Ovandel i skinn. 1250kr

6

Bauerfeind MalleoTrain S Open Heel

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



7

Moc Premium Sport Armband

Ni har alla sett den förut, men ändå inte. Den lilla, men ack så smarta, detaljen att låta mobilfickan sitta fast med kardborre gör hela produkten. Löstagbar mobil utan att behöva plocka av armbandet. Brijlant! 300kr



9

Keen Evofit One

Superstretchigt material i ovandelen tillsammans med en lös innersula. Jo vi tackar! Superbt grepp och maskintvättbar. No need to say more... 1500kr



Stance Oxygen Crew

Flower power i bästa stil. Förstärkta hälar, luftiga i övrigt, samt höger- vänstersydda för optimal passform. 180kr

8





TILLBAKA PÅ BANAN IGEN!

GenuTrain®

Vid svullnad, smärta,
instabilitet och
överansträngning.

[BAUERFEIND.SE](https://bauerfeind.se)

FORTSÄTT VARA AKTIV!

Bauerfeind har formstickade ledstöd i ett behagligt material som andas.

Med våra produkter kan du fortsätta vara aktiv och snabbt bli smärtfri efter en skada. Både läkare och fysioterapeuter rekommenderar Bauerfeinds ledstöd för daglig användning.

Titta gärna in på Gå & Löpkliniken för att få hjälp med att hitta den produkt och storlek som passar just för dig.



LumboTrain®

Stabiliserar, avlastar
och reducerar smärta
i ländryggen vid till
exempel diskbräck och
överansträngning.

AchilloTrain® Pro


Avlastar, minskar smärta
och svullnad vid besvär
med öm och inflammerad
hälsena.





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

*Nyinflyttade i
större lokaler*

FÖLJ OSS

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

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

OM OSS

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



GÅ & LÖP
KLINIKEN