

SKOR FÖR ÅRETS ALLA DAGAR – NYA KÄNGOR OCH SANDALER

GÅ & LÖP

Magasin 2019 | gaochlopkliniken.se

ÅRETS

40

BÄSTA
SKOR

ONT I RYGGEN

.....

Ryggskott, diskbräck
eller ischias?

**STOPPA
SMÄRTAN NU!**

*Vad fungerar, vad är bäst och hur
förebygger du den i första skedet.*

+

*Vi öppnar nytt
TVÅ NYA KLINIKER*

*Hylla ålderdomen
SÅ ÄLDRAS DU SMÄRTFRITT*

*Leva med diabetes
NÄR KROPPEN SÄTTER VILLKOREN*

*Skoinlägg och fotbäddar
ALTERNATIVEN FÖR OLIKA SMÄRTOR*

Behovet ökar - nu slår vi upp dörrarna till två nya kliniker

Cirka 40 000 personer. Alla med olika bakgrund och behov. Det är ni som passerar våra kliniker runt om i landet varje år. Gå & Löpkliniken vill börja med att tacka för att Ni ger oss förtroendet att behandla Er. Vi är specialister på biomekanik och belastningsskador och efter tjugotvå år märker vi att behovet att få behandling fortfarande är stort, och att det dessutom ökar. Därför öppnar vi två nya kliniker under 2019.

En slår upp dörrarna i mars, mitt i hjärtat av Stockholm, på Storgatan 14 på Östermalm. Men vi öppnar även en webbklinik som självklart är öppen dygnet runt, den hittar ni på gachlopkliniken.se

I det här magasinet kommer vi att belysa patienter som har sjukdomsbakgrunden diabetes. Vi kommer att berätta vilka skador och besvär som vi mest möter och hur vi behandlar dem.

Vi riktar även uppmärksamhet mot folksjukdomar som belastningsskador på ryggen. Vi på Gå & Löpkliniken upplever att ryggproblemen ökar. En orsak till detta är bland annat hur våra kroppar är uppbyggda. Här är det generna från mamma och pappa som är betydande. Det är inget vi kan ändra, men vi kan förbättra.

En person som har ont och behöver hjälp måste undersökas nerifrån och upp. Varje fot har tre fotvalv som ska fungera som stötdämpare åt kroppen. Vi har alla ett inre, ett yttre och ett främre fotvalv. Av befolkningen har cirka 60 procent platt fotvalv, 10 procent har höga fotvalv, medan 30 procent har normala fötter. Vilken fot som är i behov av stötdämpning eller stabilitet varierar således.

På våra kliniker runt om i Sverige träffar vi sällan människor med normala hålfötter. De 40 000 patienter som passerar Gå & Löpkliniken varje år tillhör ofta dem som behöver vår biomekaniska kunskap för att slippa framtida belastningsskador, eller de som behöver hjälp att rätta till redan uppkomna problem.

En annan grupp vi vill rikta uppmärksamhet mot är ni som kommit upp i åldern och fått krämpor ni inte känner igen. Varför får vi ont när vi blir äldre? Här måste vi titta historiskt på hur det ser ut. I Sverige har medellivslängden aldrig tidigare varit så hög som den är idag. Enligt SCB, Statistiska centralbyrån, var medellivslängden 2017, 84,1 år för kvinnor och 80,7 år för män. 1940 var medelåldern i Sverige för kvinnor 66.1. Med ökad ålder ställs högre krav på oss att ta hand om våra kroppar. Dessutom blir underlagen som vi står och går på allt hårdare. Det ökar betydelsen för vad vi har för material mellan fot och det hårda underlaget.

Vill du få hjälp och råd vad som är bäst för dig och din kropp? Vi är specialister på det vi gör. Välkommen in till våra kliniker så ska vi ta hand om dig på bästa sätt!

Peter Hedström
Grundare Gå & Löpkliniken

Innehåll





DISTANCE RUNNING,
MADE COMFORTABLE.

GEL- NIMBUS™ 21



asics
I MOVE ME™

Utprovning & undersökning

GODA RÅD ÄR GRATIS

Vårt koncept bygger på att hitta rätt produkt till rätt kund. **Vi behandlar alla olik** 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. **Och det kostar dig inget extra.**



1. SPEGELLÅDA

Hur ser dina fötter ut?

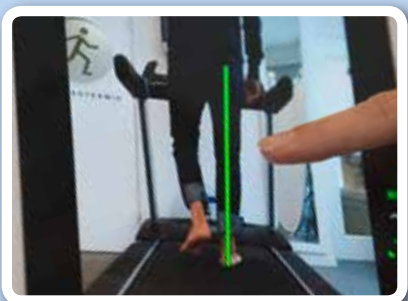
Först undersöker vi dina fötter statiskt med din egen kroppsvikt som belastning. Detta gör vi med hjälp av en spegellåda. Här tittar vi på dina fotvalv, fotens form och eventuella avvikelser. Detta ger oss information om dina förutsättningar, och vilka skor som kommer att fungera optimalt för dig.



2. SCANNING

Hur belastas dina fötter?

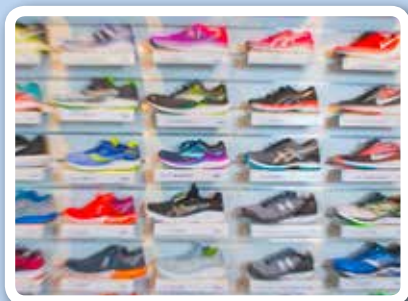
Vi använder oss av olika hjälpmedel, tillsammans med kunskap. Vid steg två undersöker vi dina fötter med en digital belastningsplatta. Den mäter ut din tryckbelastning och ger oss en fingervisning om vilka delar av din kropp som är mest utsatta.



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 snedställd 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 hur de används på bästa sätt. Vi kan kroppen 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.





Nyheter & Pryltips



Handla på nätet



Nu under våren rullar vi igång med vår webbshop. Där hittar du skoinlägg, fotbäddar, ortoser och andra tillbehör för att hålla dig skadefri eller som hjälp under din rehabilitering. Betalar gör du enkelt och tryggt via Klarna. Vill du först få hem produkterna och testa dem innan du betalar? Inga problem. Allt sköts smidigt och snabbt för att du så snabbt som möjligt ska kunna vara tillbaks smärtfri i din träning, vardag eller jobb. Kika in på gaochlopkliniken.se

New Feet

är ett märke vi vill rekommendera om du söker skor i ett mer klassiskt utseende med gott om plats för egna skoinlägg och fotbäddar. Även sandalerna, både med och utan hälkappa, har innersulor som kan bytas ut.



ALTRA Ett nytt märke ni kommer hitta hos oss i år är Altra. De tillverkar löparskor med noll dropp. Med andra ord är de lika tjocka under hälen som framfoten. En annan egenskap vi gillar med dem är formen på skorna, klart bredare framfot för att ge extra utrymme.



FÖRST I SVERIGE

Tyska Bauerfeind är en av världens största och mest värenummerade tillverkare av ortoser. I år släpper de en ny serie produkter vilka vi är först i Sverige med att få sälja. För dig som kund kan vi presentera en rad smidiga och lätta skydd för hela kroppen, bland annat det funktionella och effektiva tennisarmbågsbandaget på bilden.



Hölsporreinlägg

Är du en av alla dem som har hälsporre och funderar över hjälpmedel som avlastar? Du är inte ensam, det är en av de diagnoser vi behandlar mest. Som följd av det plockade vi fram ett eget skoinlägg speciellt anpassat för just hälsporre. Inlägget kan köpas och börja användas direkt men går också att formgjuta just för dina fötter. Den här modellen finns självklart att inhandla i vår webbshop på gaochlopkliniken.se

MAXAD LÖPARSKO

More är definitivt mer i New Balance nya sko *Fresh Foam More*. Här följer New Balance trenden med att tillverka löparskor med tjockare mellansula. Det ger extra dämpning och skydd för fötterna vid längre distanser, men skapar även en mjuk hälsättning och avlastande frångjut. Lyckligtvis är dessa skor långt ifrån lika tunga och klumpiga som de ser ut, i själva verket väger de väldigt lite i förhållande till den funktion de ger. Fresh Foam More har 4mm häl-tå dropp och är tillräckligt dämpad för att ge dig komfort och avlastning på längre pass än du normalt springer.



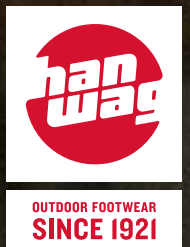
Ny klinik - i hjärtat av Sthlm

I mitten av mars slår vi upp dörrarna till vår nyaste klinik, mitt i hjärtat av Stockholm, på Storgatan 14 på Östermalm. Kliniken kommer att till ytan bli vår största och vi kommer att ha gott om utrymme för att visa upp hela vårt sortiment av skor, tillbehör och hjälpmedel. På plats kommer ni självklart även kunna hitta våra ortopedtekniker för utprovning av skoinlägg, fotbäddar och ortoser. Fotvård är ytterligare en möjlighet vi kommer att kunna erbjuda på Storgatan. Birgitta Olanäs som är medicinsk fotvårdare kommer husera i våra lokaler. Varmt välkomna!



OUTDOOR BOOTS HANDCRAFTED WITH PASSION

BORN IN BAVARIA – WORN AROUND THE WORLD



WWW.HANWAG.COM



VALUNGO II BUNION

En lätt och komfortabel promenadsko för resa och vardag med en passform som är utvecklad för dig med Halux Valgus

Diagnoser & Behandling

SVERIGE HAR ONT I RYGGGEN

Var femte läkarbesök i landet kan relateras till ryggproblem. I vissa fall uppkommer den akut och utan förvarning, i andra fall märks den av som en molande diffus värk.

Vi har med hjälp av Åke Häger på Naprapatkliniken i Umeå försökt reda ut vad ryggbesvär beror på och hur man ska veta vilket typ av ryggont man lider av. Besvären är ofta diffusa och förändras över tid, vilket gör det svårt att själv sätta en diagnos. Så hur ska man veta vad man drabbats av?

Lumbago är en benämning på ryggsmärta som främst märks av i ländryggen och kan innefatta flera olika ryggskador, till exempel ryggskott, diskbräck, ischias, muskelstelhet och inflammatorisk ryggsmärta. Orsaken till värken kan ibland vara svår att lokalisera men problemen uppstår till exempel av diskar som åldrats, hoptryckta kotor, inflammation, tumör eller infektion i en kota.

Åke som arbetat som naprapat i många år möter dagligen människor som har både

akut smärta och kronisk värk. Han menar att ryggvärk ofta är ett resultat av monotona rörelser som att kratta och skotta snö. Men det kan också bero på att vi sitter stilla för mycket. En annan orsak är tunga lyft på fel sätt, eller fel belastning av kroppen.

– Ryggskott till exempel, det är ofta en låsning mellan två av ryggens kotor som sker vid en hastig rörelse eller ett lyft. Då hamnar nerverna i kläm och det kan göra otroligt ont, säger Åke.

När man får ryggskott uppstår det kramp i musklerna och vid den typen av skada kan smärtan komma akut. Alla former av rörelse gör extremt ont. Men för vissa behöver inte värken vara så intensiv utan komma smygande. Det är individuellt. Värk i ländryggen uppstår även vid för mycket stillasittande, du lägger en





”Värk i ryggen på grund av ischias strålar ofta ut på yttersidan av låret, ibland ända ner till foten och du kan få svårt att gå”

stor belastning på nederdelen av ryggen när du sitter ner. Ryggskott brukar i regel gå över av sig självt efter ett par dagar eller en vecka. Smärtan är som mest intensiv i det inledande skedet men mattas av allt eftersom.

Ibland kan det vara svårt att skilja på vad som är ryggskott, diskbräck eller ischias.

– Om du inte kan hitta en ställning där smärtan minskar, och/eller om det strålar ut på baksida ben eller rumpa. Då kan det vara diskbräck du har drabbats av, säger Åke.

Diskbräck kan uppstå i hela ryggraden men är vanligast vid ländryggen. Smärtan kan komma väldigt snabbt eller utvecklas under en längre tid. Andra symtom av diskbräck är domningar, utstrålning eller tyngdkänsla i benen. Upplever man det råder Åke Häger att man söker hjälp direkt. Smärtan kan även stråla ut i nacken, armar, fingrar och även bröstkorget. Diskbräck ska gå över av sig självt men räkna med att det kan ta upp emot tre månader i värsta fall. Annars måste man söka hjälp.

Det är viktigt att söka sjukvård om man har problem med att urinera i samband med symtomen, eller om man upplever domningar/stickningar i ändtarm, könsorgan, ben eller armar. Men även om man har värk som efter tre månader inte ger med sig.

En tredje orsak till ryggont är ischias som också drabbar just ländryggen.

– Värk i ryggen på grund av ischias strålar ofta ut på

yttersidan av låret, ibland ända ner till foten och du kan få svårt att gå.

– Många av mina patienter beskriver smärtan som pulserande eller som knivstick, säger Åke. Ischias startar oftast inte av en plötslig skada. Värken smyger sig snarare på och beror på att ischiasnerven blivit inflammerad eller av tryck blivit irriterad. Det kan göra väldigt ont, du kan få sämre känsel och reflexer i det drabbade området.

Ischias kan till exempel bero på övervikt, eller att du belastar en sida mer när du står och går. Men även av något så enkelt att du har svaga muskler.

– Jag hade ju gärna sett att alla såg över sin kropp ordentligt. Kolla upp dina fötter som faktiskt bär hela din kropp. Har du höga eller låga fotvalv? Det påverkar hur du belastar knäna. Men även hur du bär upp dina höfter och din rygg, säger Åke.

En belastningsskada i ryggen kan till exempel bero på en plattfot som behöver stöd. En hålfot som lutar in, påverkar hur du vinklar ditt knä, som i sin tur påverkar höft och rygg.

När ryggvärken kommer, ta dig igenom de mest akuta dagarna och lokalisera vart smärtan faktiskt sitter. Ta vanliga smärtstillande till hjälp. Försök att utföra lite sysslor i hemmet för att inte bli allt för stillasittande, vilket är lockande när smärtan strålar i ryggen. Men ju mer du klarar av att röra dig, ju kortare blir läkningsprocessen. Sök hjälp om dina besvär inte går över inom ett par veckor. ●



STÄRK BÅLEN

Specifika övningar för att aktivera och stärka bål- och ryggmuskulatur har visat sig ge klar positiv effekt på ryggsmärtor. Fokus ligger på att förbättra uthålligheten och funktionen hos de muskler som huvudsakligen bidrar till att ge stabilitet i ryggen: transversus abdominis, multifiderna samt bäckenbotten och diafragman.

24

Antalet kotor en människa har i ryggen. Ryggraden delas upp i fem delar: Halsryggen med sju kotor, bröstryggen med tolv stycken och i ländryggen hittar vi fem till antalet. Mellan dessa tjugofyra kotor finns diskar som, tillsammans med ryggradens S-form, fungerar stötdämpande och flexibelt för kroppen. Till ryggraden räknas ibland även korsbenet som är en sammanväxning av fem kotor, och svansbenet längst ned mot rumpen. Alla kotor har ett hål i sig och i hålutrymmet ligger ryggmärgen där det finns en massa känsliga nerver.



Avlasta med ortos

Rätt ortos kan ge fin avlastning när smärtorna ger sig till känna. Bauerfeind Sports Back Support är en smidig, tunn och luftig modell. En fin egenskap vi gillar är att den är muskelaktiverande, den fungerar alltså inte bara som ett passivt stöd, utan ser till att din kropp bidrar till hållningen, precis som kroppen bör. Följsamt material och smärta lösningar gör den enkel att ta på, även för dig med lite svagare händer och fingrar.

Sommar & Vinter



MERRELL TERRAN CROSS

Smidig och lätt sommarsandal som sitter bra på foten. Fint hälstöd ger extra komfort och avlastning för trötta fötter.



KEEN DAMAYA LATTICE

Är det något märke som kan sandaler så är det Keen. Damaya Lattice är en modell som gör sig lika bra på resan, stadsturen eller arbetet. Väl stötdämpad med en åtsmitande passform tack vare det stretchiga materialet.



ECCO X-TRINSIC

Trendig modell från danska klassikermärket Ecco. På varierad terräng eller gåendes i stan ger den stabila men samtidigt flexibla sulan suverän funktion. Enkelt justerbar över hälen för perfekt passform och stabilitet.



NEW FEET 191-28

New Feets sandaler har lösa innersulor så möjlighet finns att placera ned egna skoinlägg och fotbäddar. Suverän stabilitet och god stötdämpning. De tre justerbara remmarna ger utmärkta möjligheter för att få din fot att passa perfekt.



EMBLA 1814

Sandaler från Embla har vi gott om. Mycket tack vare deras fiffiga lösningar kring exempelvis hallux valgus och löstagbara sulor även i sandaler. 1814 har gott om justermöjligheter för en bekväm passform.



ECCO CRUISE II

Nätt men samtidigt bekväm och mjuk i stötdämpningen ger tillsammans med Eccos Receptorsula en skön sommarsandal. Justerbara remmar över fotryggen och runt hälen.



KEEN REVEL III

Supervarm känga som står pall vinterns allra kallaste dagar. Isolerad från markkyla och varmfodrad i ovan delen. Underbar läst som också fungerar bra för bredare fötter. En av våra favoriter!



ICEBUG WANDER MICHELIN WIC

Stilren och klassisk Chelsea boot i ett vattenavvisande nubuckskinn. Med en greppsula från däck tillverkaren Michelin får du grymt grepp även på hala underlag. Höst, vinter och början av våren, det här är skon för tre årstider.

HOKA ONE ONE TOA

376 gram för en vattentät känga, det är lätt. Riktigt lätt. Alla detaljer med Toa verkar ha gått igenom frågan: *Hur kan vi spara vikt?* Som hikingkänga på sommaren eller vinterkänga när snön singlar ned, Toa kommer garanterat ge dig komfort och stötdämpning så det räcker. Och som med alla Hoka One One skor, en grymt bra avlastning för framfoten.



HOKA ONE ONE KAHA

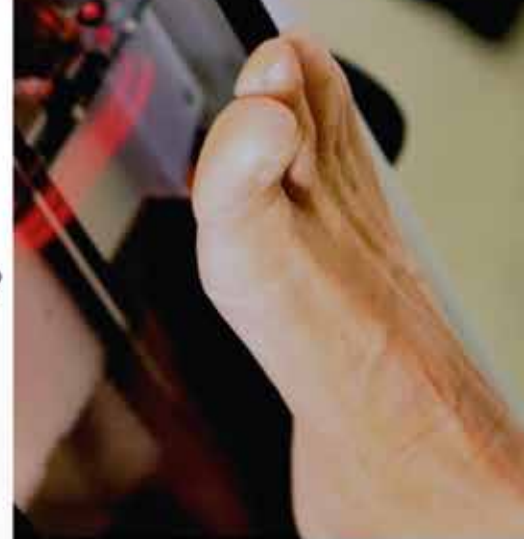
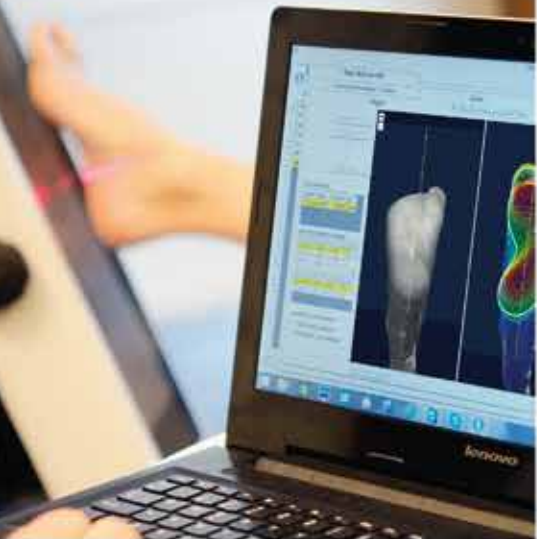
Kaha kommer från det polynesiska språket Måori och översätts bäst till styrka/stöd. Och det är precis hur vi upplever Kaha, maximalt stötdämpad, underbart rull och god stabilitet. Självklart vattentät ovan del i skinn och med en slitsula från Vibram som ger gott grepp. Behövs något mer? Nej.



SALOMON OUTSNAP CS WP

Friluftsgiganten Salomon är tillbaka med en, i vårt tycke, suverän vinterkänga i modellen OUTsnap. Varmfodrad, vattentät och så där härligt ombonad kring foten som man vill ha det. Lite grövre slitsula men än dock mjuk och behaglig i stötdämpningen. Stilren men samtidigt sportig design.





Ortolab är störst i Sverige på ortopediska individuella fotbäddar.

Vi finns på Gå&Löpkliniken



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.

GÅ & LÖPKLINIKEN ORTOPED- TEKNIK

KROPPEN PÅVERKAS

Det är inte bara fötter, knän och höft som vi behandlar. Smärtor i ryggen, axlar och armar är ytterligare områden där vi guidar dig till rätt produkter.



KORREKT BELASTAD

Med fötterna som grund ser vi till att avlasta *hela kroppen*.

Med rätt åtgärder och produkter i världsklass, möjliggör vi att du kan vara aktiv och smärtfri både vid arbete och fritid.

Våra ortopedtekniker hjälper dig som har problem och smärtor i fötter, underben, knän, ben, höfter eller rygg. Vi har även hjälpmedel och produkter för axlar, armar och händer. Smärtorna och besvären vi behandlar sitter alltså inte bara i fötter och fotleder. Vi täcker helt enkelt upp en väldigt stor del av kroppen.

Skador som t.ex. plantar fasciit, hälsporre, benhinneinflammation, ländrygg och främre fotvalvsproblem är några av de vanligare skadorna vi jobbar med. Fotvalven och fotlederna är människans stötdämpare, fungerar inte dessa ökar risken för överbelastningsskador. Med hjälp av en mängd olika ortopediska inlägg och skoinlägg har vi ortopedtekniker möjlighet att korrigera snedställningar, stödja upp fotvalv och avlasta specifika områden. Utöver denna tillverkning så jobbar vi även med att korrigera, lästa och skapa avlastningar i diverse skor, skridskor och pjäxor.

Vid en undersökning börjar vi med en anamnes. Vi frågar oss fram kring dina eventuella besvär, smärtor och frågetecken. 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 snedställningar och hur du sätter belastning på foten såväl stillastående som när du går eller springer. Detta gör vi för att undersöka vad just du har för förutsättningar.

Viktigt är att hitta orsaken till besvären och vad som påverkar. Är det fel utrustning, upplägget på din vardag/träning, eller din kroppsbyggnad som ställer till det? Kanske är det en kombination av ovanstående. Klart är dock att de ovan nämnda orsakerna är de tre vanligaste när det kommer till överbelastningsbesvär.

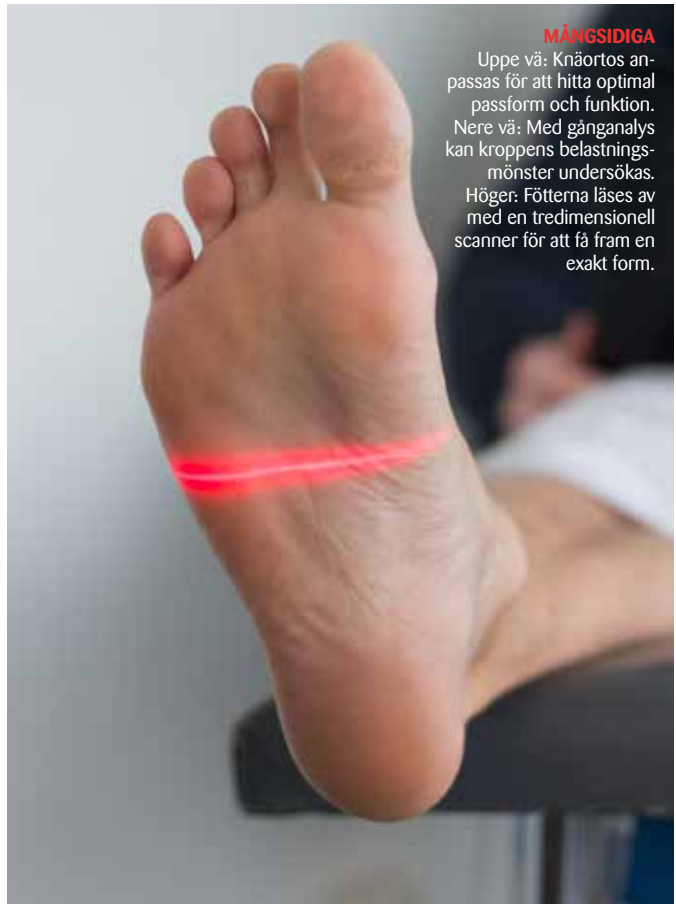
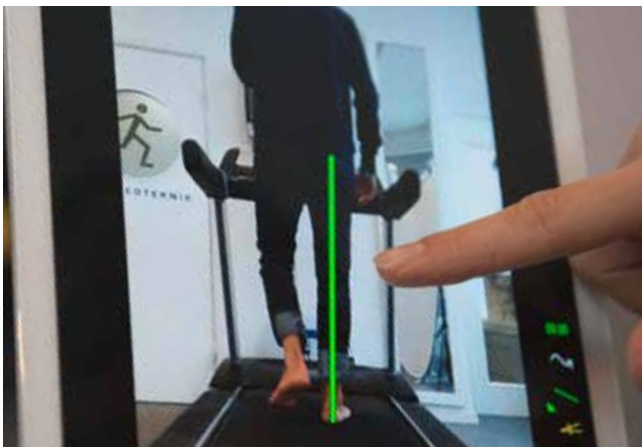
Utifrån den information vi får fram kommer du att få en förklaring till huruvida dina besvär kan relateras till hur du belastar kroppen, och därefter en rekommendation av den lösning vi finner lämpligast. Självklart kommer vi också att förklara varför den lösningen är bäst för just dig. Vi guidar, tipsar och resonerar oss fram i samförstånd med dig, för att hitta en optimal och fungerande lösning. Om problemen handlar om att återgå till arbetet efter en sjukskrivning eller få bort smärtan som hindrar dig från att vara aktiv i vardagen spelar ingen roll. Vi arbetar både med patienter som har problem i arbetet, på fritiden eller idrottare på alla nivåer. Gammal som ung.

Vid vissa undersökningar hittar vi färdiga hjälpmedel och produkter. Då kan du köra igång med dem direkt och förhoppningsvis bli smärtfri inom kort. Andra gånger lämpar sig mer individuellt formade inlägg och skor sig klart bättre. Vid de tillfällena går vi vidare till steg två – scanning och avgjutning av dina fötter.



HUR BELASTAS DU?
Vilka delar av kroppen som löper störst risk för att drabbas av belastningssmärta speglas många gånger av hur din kropp är uppbyggd.





MÅNGSIDIGA

Uppe vä: Knäortos anpassas för att hitta optimal passform och funktion. Nere vä: Med gånganalys kan kroppens belastningsmönster undersökas. Höger: Fötterna läses av med en tredimensionell scanner för att få fram en exakt form.



Ungefär två veckor efter att vi gjort avgjutningen av dina fötter är du välkommen tillbaka på ett återbesök. Då tar du med dig de olika skor du vanligtvis använder så kommer vi att anpassa dina formgjutna inlägg till dem. Självklart försöker vi se till så att du, så långt det är möjligt, kan flytta inläggen mellan dina olika skor. Det här besöket tar ungefär trettio minuter. Vi klipper, slipar och anpassar inläggen för att ge ett optimalt stöd för just dig. Därefter får du räkna med en viss tids invänjning, allt ifrån några timmar till ibland några dagar.

Många kan uppleva att de formgjutna inläggen och fotbäddarna är lite obekväma och trycker en del de första dagarna. Detta beror på att musklerna i dina fötter är ovana vid stöd. Oftast går det över men om den känslan fortsätter mer än en vecka kan man justera lite på inläggen för att underlätta invänjningen.

Målsättningen med ett inlägg är, allt som oftast, att stödja dina fötter till en så neutral och skonsam position som möjligt. Hur det sker beror helt och hållet på vilken typ av fot och kropp vi behandlar. Höga fotvalv har vissa krav, låga ger andra förutsättningar. En lätt kropp behöver vissa material, en tyngre helt andra. Samma sak när det gäller aktivitet eller underlag som inläggen ska användas till.

Hur ett inlägg kan ge så bra effekt kan enkelt förklaras genom att en led på kroppen och dess tillhörande muskler alltid kommer att belast-

TRÄNING

En stor del av vår verksamhet handlar om inlägg, stöd och hjälpmedel. Vi glömmer dock inte vikten av träning. Rätt rehabilitering handlar många gånger också om att på sikt stärka upp utsatta områden på kroppen. Både för att behandla och för att minska risken för framtida besvär.

as hårdare ju närmre ytterläget den hamnar. Därav kommer belastningen minska när vi stödjer fötterna tillbaka till en neutral position. För oss handlar inlägget inte om att passivisera kroppen, utan att med rätt material, form och anpassning förstärka fotens naturliga sätt att stabilisera och dämpa stötar.

Att fötterna har stor inverkan på vår kropp råder det inget tvivel om. Hur fötterna påverkar vår kropp kan dock vara svårare att sam-

”Målsättningen med ett inlägg är att stödja dina fötter till en så neutral och skonsam position som möjligt.”

manfatta 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 stödjer sämre, drar underbenet i en inåtrotation, vinklar knäleden inåt och tippar bäckenet framåt. Höga valv å andra sidan ger en rigid och stel fot, som belastar trampdynorna hårt och ger ett högt tryck uppåt genom

SKOINLÄGG OCH FOTBÄDDAR



Ortolab

Består av en kombination av olika material, för att uppnå maximal effekt för varje fot och kropp. Formgjuts helt efter dina fötter och är utmärkt till en rad aktiviteter, allt från promenader till idrottande och arbete. Suverän stötdämpning.

EVA

Finns i flera olika densiteter (hårdheter), från mjukt till mer stabilt. Vi kan därför anpassa dessa efter kroppsvikt, typ av fotvalv, aktivitet mm. Med det här inlägget finns också stora möjligheter att korrigera felställningar. Precis som ortolabfotbädden är ett EVA-inlägg ett bra val för blandade aktiviteter. Tunn och smidig vilket gör den bra även i något nättare skor. Flera olika färger.

Tunna inlägg

Dessa varianter består av en tunn plastbotten med 1-3mm stötdämpning. Inläggen stjälp minimalt med plats och passar därför utmärkt i skor där det finns begränsat med utrymme. Ett bra alternativ till promenader och vardagsliv. Kan också formas i en kort modell för spetsigare skoval.

Diabetesinlägg

Som namnet anger utmärkt för diabetiker men passar också perfekt reumatiker och för dig som behöver ett riktigt mjukt men samtidigt stabilt stöd. Behaglig och följsam memoryfoam närmast foten.

Hälsporreinlägg

Speciellt anpassat och format för att ge avlastning vid hälsporre och plantar fasciit. Kan användas som den är eller formgutas helt efter en specifik fot.

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.

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 belastningssmärta. Har du låga valv, felställningar, eller pronerar kraftigt, kommer det att ligga till grund för dina förutsättningar oavsett aktivitet. Ju större felställningar, desto sämre biomekanisk förmåga får foten, och kroppen utvecklar då mindre kraft. En neutral och stabil isättning däremot, ger ett effektivare tryck från foten mot underlaget.

Vare sig du åker 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. Och då har vi inte ens kommit in på den förebyggande vinsten när det gäller att röra sig på hårdare underlag. Går och står du mycket på hårda underlag under arbets-

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

Men varför inlägg och vem bör ha dem? Svaret är enkelt: Alla som är i behov av dem. Varje fot är unik, och våra fötter belastas med vår dubbla kroppsvikt och mer därtill när vi aktiverar oss. Vid vissa tyngre aktiviteter kan belastningen bli upp till sju gånger kroppsvikten. 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. ●

FRAMFOT

Stötdämpning och rätt sko bör ses över för att avlasta framfoten. Har det främre fotvalvet sjunkit ihop? Kolla upp och stöd med en pelott.



HÅLEN

Hälsporre eller uttrampad fettkudde? Båge besvären kan ge smärta under och kring hälbenet.

MJUKA, ERGONOMISKA OCH MED UTBYTBARA FOTBÄDDAR



EMBLA 1804

Svart skinn med elastisk insida speciellt anpassad för avlastning av hallux valgus. **899:-**



EMBLA 2415

Rött skinn i bred läst och mjukt foder av tyg. Finns även i svart och i herrmodellen 2015. **899:-**



VINTERGREPP FRÅN MICHELIN



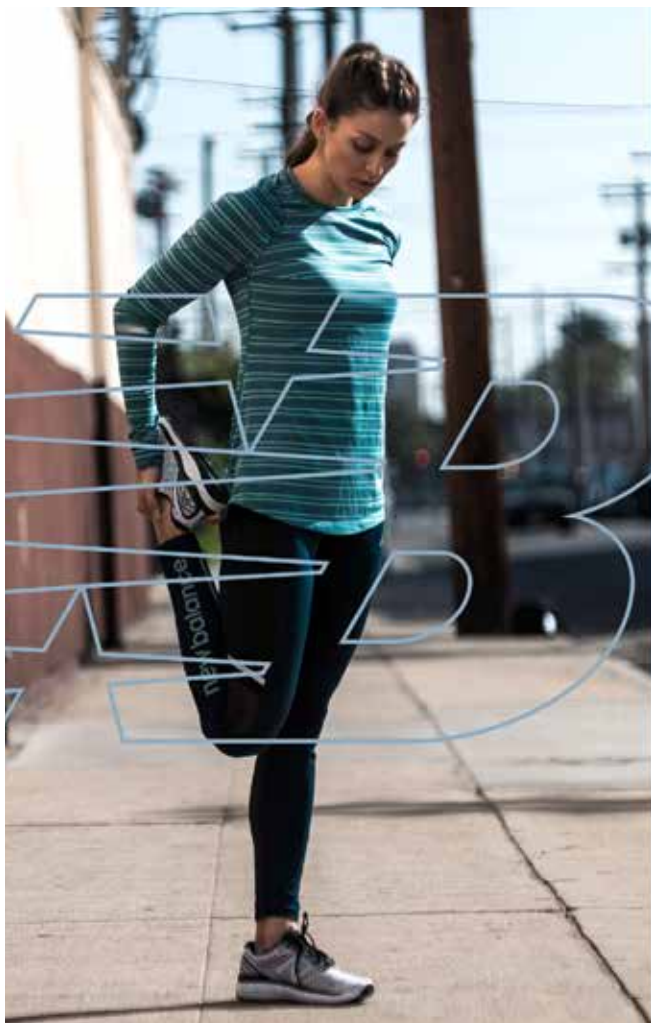
Tillsammans med Michelin har Icebug utvecklat en sula som ger det bästa odubbade greppet i vinter.



Nirak Michelin Wic
1499:-



Wander Michelin Wic
1699:-



860^{v9}



ENGINEERED TO WITHSTAND



Designed specifically for women, this protective trail runner is made with Q FORM® 2 stability technology, a Vibram® outsole for confidence on moderate terrain and designed with Gore-Tex® to stay dry on your journey.

MERRELL®

Men's / Women's

Performance Outdoor

Antora GTX

Swiss Engineering

**SHORTCUT
TO RUNNER'S
HIGH.**



Cloudflow

Drop: 6 mm | Vikt: W 190g M 230g | Kategori: Neutral

Vi har testat

årets

40
bästa

SKO
S

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 damskon placerade till vänster eller i förgrunden.)



BROOKS ADDICTION WALKER

Pris 1600:-

Material: Skinn

Läst: Rak med lite extra bredd

Addiction Walker är byggd med en rak och bred läst vilket ger den god stabilitet. Stöt-dämpningen är också riktigt fin, det här är en modell som fungerar perfekt till längre promenader eller som funktionell vardagssko. Vare sig du är lätt eller lite tyngre i kroppen kommer den här modellen ge dig gott skydd och bra komfort. Ovandelen är helt i skinn som enkelt kan impregneras om du vill ha den mer vattenbeständig.

Rymlig walkingsko för låga och normalhöga fotvalv.



ICEBUG ELI RB9X (Dam)

Pris 1000:-

Material: Mesh

Läst: Rak med normal bredd

Lätt och smidig promenadsko som gör sig lika väl på jobbet som på promenaden. Ovan-delen består av luftgenomsläpplig mesh och snörningen är elastisk för att du enkelt ska kunna kliva i skon och börja gå. Skön dämpning som ger fin avlastning för häl och framfot. **Sneakersinspirerad design med grym funktion.**



MERRELL WATERPRO PANDI (Dam)

Pris 1000:-

Material: Syntet, mesh

Läst: Normal

En gammal favorit har Merrell äntligen plockat tillbaks in i sitt sortiment. Vi var inte sena att ta hem den igen. Med en underbart luftig ovandel och löstagbar sula fungerar den kanon för dig med egna skoinlägg och fotbäddar. Skon gör sig gott även med originalsulan, mycket tack vare den låga vikten, luftiga känslan och smidiga passformen.

Lätt och luftig med lös innersula.



**HALLUX
VALGUS**

HANWAG VALUNGO II BUNION

Pris 1800:-

Material: Skinn

Läst: Lätt svängd med bred framfot

Hallux valgus har varit en stor faktor när Hanwag designat den här skon. Lästen är anpassad för att ge extra utrymme över stortåns grundled. Genom att låta snörningen gå långt fram över skon kan formen anpassas och därmed smita åt behagligt när så behövs. Skon andas kvalitét och gott hantverk, med skinn i både ovandelen och på insidan.

Smart snörning som ger gott om plats för tårna.



ROCKPORT SP3 CHUKKA (Herr)

Pris 1300:-

Material: Skinn

Läst: Normal

Stilren skinnsko med lite högre skaft från amerikanska Rockport. Kostym, jeans eller chinos. Vardag, arbete eller fest. Rockport SP3 Chukka fungerar lika bra oavsett tillfälle, med den här skon på fötterna är du alltid rätt klädd.

Fin kombo av funktion och stil.



ECCO LISBON (Herr)

ECCO HELSINKI (Herr)

Pris 1300:- / 1200:-

Material: Skinn

Läst: Normal bredd, lätt svängd

Bägge dessa lite mer dressade skor gör sig väl till både kostym och jeans. Bekvämt komfort och stötdämpningen upplevs skön trots att de här modellerna mer är tänkt att fungera på kontor eller fest. Vi tycker dock att de känns bekväma även efter en hel dag på arbetet.

Stilren klassisk design.



ECCO TERRACRUISE LT (Dam)

Pris 1000:-

Material: Syntet, mesh

Läst: Lätt svängd, smal

Lätt och luftig med en praktisk snabb-snörning som gör det enkelt att kliva i och ur. Lite smalare läst och tunnare sula håller ned vikten. En bra modell för dig med något smalare fot eller du som söker en smidig sommarvariant.

Luftig, lätt och smal.



ROCKPORT ZADEN PT OX (Herr)

Pris 1000:-

Material: Nubuck och mesh

Läst: Normal

I Zaden Plain Toe Oxford har Rockport tryckt in teknologi och dämpning från sportskor, i en sko anpassad för vardag och fest. Resultatet är en sko som ger fantastisk komfort och dämpning. Perfekt för dig som går mycket på jobbet och vill ha en stilren sko men med en mjuk känsla du normalt hittar i träningskor. **Stilren design, bekväm komfort.**

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.



NEW BALANCE 928 (HERR)

Pris 1300:-

Material: Skinn

Läst: Rak och extra bred

Byggt på en 4E-läst, är det här en av våra bredaste skor. Smidig och praktisk knäppning med kardborre och bra höjd i skon gör den enkel att både kliva i och komma ur. Stabiliteten är suverän och den går lätt att matcha med egna inlägg. **Rymlig och stabil.**



ICEBUG ROVER RB9X GTX

Pris 1500:-

Material: Bluesign certifierad textil + vattentätt membran från Gore-Tex

Läst: Normal

Trivs du bäst i skogen och på naturliga underlag? Vare sig du letar dig ut på en dagsvandring eller tar skorna på dig för ett terränglöpningspass är Icebug Rover RB9X GTX en lämplig modell att kliva ned i. Med en slitstark och greppvänlig sula, snabbsnörning från BOA och ett vattentätt membran från Gore-Tex har du funktion för alla tänkbara miljöer.

Vattentät och slitsula med grov mönstring.



KEEN TERRADORA SNEAKER (Dam)

Pris 1400:-

Material: Skinn

Läst: Normal

Stilren walkingsko som fungerar lika bra till walkingturen som till ett par jeans på stan. Terradora Sneaker har låg vikt, känns mjuk och behaglig i ovandelen och ger en mjuk smidig dämpande känsla. Bredden är normal och passar bra för dig med normalbredda till något smalare fötter. Söker du en sko som fungerar till vardag och motion, testa den här.

Smidig och bekväm allt-i-ett sko.



MBT GTR

Pris 2200:-

Material: Mesh/syntet

Läst: Rak läst

Rejält stötdämpad och med en rullsula, ger MBT GTR både suverän komfort och fin avlastning för framfoten. GTR är egentligen en löparsko, men en modell vi tycker fungerar suveränt på promenader eller i snabbare walkingtempo. Rullsulans ger en mjuk hälisättning och fin avrullning i framfoten, vilket minskar slitaget på främre trampdynan och tårna. **Skonsam för framfoten och mjuk under hälen.**

RULLSULA



SAUCONY ACCOMPLICE

Pris 1200:-

Material: Mesh

Läst: Bred

Känslan av en löpsko är påtaglig, det märks på något vis att ett löparmärke ligger bakom den här walkingskon. Accomplice är en bred walkingsko med en luftig ovandel i mesh, perfekt både som vardagssko eller att använda på dina längre promenader. Modellen är lätt och väldämpad och ger en behaglig svikt även på hårdare underlag.

Herr- och dammodell har samma utseende.



**BRED &
RYMLIG**

NEW BALANCE 840v2

Pris 1200:-

Material: Skinn

Läst: Rak och bred

New Balance 840 är en riktig problemlösarsko. Suverän bredd och även rymlig på höjden. Den är också en stadig sko som ger god stabilitet utan att på något vis upplevas tung eller klumpig. Den svarta varianten finns i både herr och dam, medans den grå enkomst kommer i damstorlekar.

Bred, rymlig och lätt.



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 ovdelen beroende på färgval. Den här skon finns också i olika bredd.

Låg vikt och bekväm stötdämpning.

> 4 köptips vid fyra vanliga problem

Så enkelt får du mindre smärtor när du går

1. HALLUX VALGUS

Är du drabbad av hallux valgus bör du tänka på två detaljer. Att formen på främre delen av skon matchar din fot och att skon ger dig ett stöd som minskar belastningen på den berörda leden. Ett bra tips är också att använda avlastande bandage och täspridare som minskar trycket mellan tårna.

2. SMÄRTOR I LÄNDRYGGEN

När det kommer till lumbago, smärtor i ländryggen, kan det vara åtskilliga orsaker som bidrar. Om du upplever ökade besvär när du går

och står bör du både se över om stabiliserande träning kan hjälpa, samt tänka på om du upplever skillnad mellan hårda och mjuka underlag. Om så är fallet, börja träna, maximera dämpningen i skorna och fråga oss om avlastande ryggortoser.

3. ARTROS

Om du har artros i foten, knäna eller höften är rätt stabilitet på dina skor av yttersta vikt för att minska risken för felbelastning. Även stötdämpningen bör ses över för att minska på trycket uppåt i kroppen som sker när du går. Skor med

rullsula kan ge fantastisk effekt på artros i fötterna. Spana exempelvis in våra skor från *MBT*, *Hoka One One* och modellen *New Balance FF More* som samtliga har den egenskapen.

4. SMÄRTOR I FRÄMRE TRAMPDYNNAN

Även vid besvär i främre trampdynan blir rullsula ett hett tips. Rullsulans minskar rejält på belastningen som sker på framfoten när steget avvecklas. Man bör också se över om en pelott kan hjälpa, samt vara noga med att undvika allt för tunna skor.

LÖPNING 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 skor som bäst lämpar sig för dig som **supinerar**.



NEURALT STEG
Belastningen är centrerad på foten.



SUPINERANDE STEG
Foten roterar utåt och belastningen ligger kvar längs yttre fotvalvet.



ASICS GEL-PURSUE 5

Pris 1500:-
Vikt: 243g dam, 290g herr
Häl-tå dropp: 10mm

En stabil och fast känsla är de egenskaper som tilltalar oss med Pursue. Att den har en läst som lämpar sig väl för normala till något smalare fötter är också en detalj vi gillar. Helhetsmässigt ger det oss en sko som fungerar väl på allt från korta intervallpass till längre sträckor, där fötterna och musklerna i slutet på passet tröttnar och behöver mer stöd.

För dig som trivs med en stadig känsla.

Skons läst

Att hitta rätt stabilitet på skon är en viktig detalj för att minimera skaderisken och öka hållbarheten på skon. Skons läst, hur den är formad, är minst lika viktig. Rätt bredd, höjd och form på skon säkerställer ytterligare att skon kommer ge just dig det stöd och den passform du behöver. Låt din fots form avgöra vad som passar.



ALTRA TORIN 3.5 KNIT

Pris 1700:-
Vikt: 229g dam, 258g herr
Häl-tå dropp: 0mm

Det är en rad spännande detaljer som Altra bjuder på i Torin 3.5. Lästen har en rymligare framfot, är lite rakare över stortån och har noll millimeter dropp. Vikten är också låg men den är samtidigt rejält stötdämpad. Vi har provsprungit både Torin och Paradigm, en liknande modell från Altra med mer dämpning, under lång tid. Den breda lästen ger riktigt god stabilitet och trots att bägge modellerna är neutrala upplever vi att de klarar av en del pronation, särskilt Paradigm. Altra är ett nytt spännande märke som varit efterfrågat av flertalet av våra kunder. Vi tror att många av er kommer trivas lika bra i dem som vi gör.

Rymlig framfot som ger plats för tårna. Noll millimeter häl-tå dropp.



BROOKS GHOST 11

Pris 1600:-
Vikt: 238g dam, 286g herr
Häl-tå dropp: 12mm

Brooks Ghost 11 är en mjukt stötdämpande neutral modell. Lite små uppdateringar i ovan delen mot sin föregångare men annars samma fina kombination av dämpning, löpkänsla och komfort. Normal till lite bredare läst som lämpar sig fint för normala och höga fotvalv. Uppdateringen av den här modellen har vi haft i några månader och är oerhört nöjd med.

Suverän komfort i både dämpning och ovan del.



HOKA ONE ONE CLIFTON 5

Pris 1700:-

Vikt: 249g dam, 269g herr

Häl-tå dropp: 5mm

Clifton 5 är en mjukt stötdämpande sko för asfalt och andra plana underlag. Skor från Hoka One One byggs med en avlastande rullsula vilket ger en mjuk isättning för hälen och en snabb avrullning för framfoten. Perfekt för både hälsmärter och problem på främre trampdynan. Vare sig du ska ut på de längre passen eller springa i högre tempo är det här en sko som fungerar suveränt.

Rullsula som avlastar främre delen av foten.



MIZUNO WAVE ULTIMA 11

Pris 1600:-

Vikt: 265g dam, 320g herr

Häl-tå dropp: 12mm

Rejält stötdämpad för dig som trivs, eller är i behov av maximalt skydd för fötterna. Mizuno Wave Ultima 11 är skon du väljer för de längre passen eller om du bara söker en skönt dämpande känsla under trampdynorna. Bra dämpning och god stabilitet ger oss ett helhetsintryck som bådar gott.

Mycket stötdämpning.



NEW BALANCE FRESH FOAM ZANTE PURSUIT

Pris 1300:-

Vikt: 173g dam, 210g herr

Häl-tå dropp: 6mm

Om du trodde att en sko i den här viktclassen automatiskt blir tunn och dåligt dämpad är det dags att omvärdera. I Fresh Foam Zante Pursuit har New Balance lyckats med konststycket att bygga en riktigt lätt sko som samtidigt ger en mjuk och behaglig dämpning. Vår rekommendation: en perfekt följeslagare när du vill upp i tempo!

Så lätt och samtidigt så mjuk.

LÄTTAST



HOKA ONE ONE BONDİ 6

Pris 1900:-

Vikt: 266g dam, 306g herr

Häl-tå dropp: 4mm

Bondi 6 är Hokas mest stötdämpande löpsko. Med en mellansula på 37mm finns gott om skydd för dina fötter. Till de allra längsta passen, till de ömma fötterna eller till dig som vill ha en sko som ger total avlastning. Bondi är en riktig problemlösare som trots den tjocka mellansulan håller låg vikt i förhållande till mängden dämpning.

Underbart avlastande för kroppen.



NEW BALANCE 880v8

Pris 1500:-

Vikt: 260g dam, 305g herr

Häl-tå dropp: 10mm

Det här var den löpsko som överraskade oss mest i positiv bemärkelse under hela fjolåret. Perfekt kombinerad i dämpning och stabilitet. Utmärkt läst för normala och bredare fötter. En sko som gav bra respons både i hög fart och lägre tempo. Och årets modell? Jodå, den har hittills infriat förväntningarna.

Något bredare läst.



ON CLOUDFLYER

Pris 1900:-

Vikt: 244g dam, 283g herr

Häl-tå dropp: 7mm

I Cloudflyer hittar vi den mest dämpande löpskon från On. Modellen har en sömlös ovandel vilket ger en passform som upplevs oerhört bekväm att kliva ned i. Samma goda känsla kvarstår under och efter de löppass vi sprungit i den. Den är inte lika flexibel och ger inte samma respons som Cloudflow och några av de lättare skorna från On.

Teknisk sko med bekväm passform.

**EXTRA
RYMLIG**



SAUCONY ECHELON 7

Pris 1600:-

Vikt: 292g dam, 329g herr

Häl-tå dropp: 8mm

Echelon 7 är en av våra bredaste löpskor och passar dig med klart bredare fötter. Vi gillar även att den främre delen av skon är väl tilltagen på höjden, det ger bra plats för hammartår och fötter med behov av gott om utrymme. Självklart är den här modellen väldämpad för att klara mängdträning på hårda underlag.

Bred läst och gott om plats.



**SMALA
FÖTTER**

ON CLOUDFLOW

Pris 1650:-

Vikt: 190g dam, 230g herr

Häl-tå dropp: 6mm

Schweiziska On har tagit den europeiska marknaden med storm de senaste åren. Så vad är hemligheten? I vår mening, vikten och passformen. Modellerna är väldigt tekniska men samtidigt avskalade och enkla. De har låg vikt och en, för väldigt många fötter, underbar passform. Det är skor att springa snabbt i och Cloudflow är inget undantag. En lättviktssko som gör sig bäst på en normal till något smalare fot.

Smal passform och låg vikt.



SAUCONY RIDE ISO

Pris 1600:-

Vikt: 241g dam, 278g herr

Häl-tå dropp: 8mm

Ride ISO bjuder dig som löpare på en studsig och mjuk stötdämpning. Ovandelen är sydd som en strumpa och omsluter foten bekvämt. Modellen har en svängd läst, vilket gör att den bäst passar till höga eller normala valv. För ett neutralt löpsteg, eller för dig som supinerar kan det här bli en klar favorit, mycket tack vare en låg vikt och fantastisk löpkänsla.

Mjukt stötdämpad och åtsmitande ovandel.



UNDER ARMOUR HOVR SONIC 2

Pris 1300:-

Vikt: 235g dam, 269g herr

Häl-tå dropp: 8mm

Inbyggt i skon finns en liten sensor som läser av ditt löppass. Utifrån den insamlade informationen får du veta hastighet, steglängd, sträcka mm. Allt loggas automatiskt via bluetooth till appen MapMyRun där all din info samlas. Genom appen kan du få coaching hur och vad du kan förbättra i din löpning. Skon? En härlig blandning av dämpning och flexibilitet. **Stickad ovandel som känns flexibel och luftig.**

LÖPNING 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.



PRONERANDE STEG
Foten roterar inåt och belastningen hamnar längs insidan av foten.



ADIDAS SOLAR GLIDE ST

Pris 1400,-

Vikt: 249g dam, 289g herr

Häl-tå dropp: 10mm

Adidas Solar Glide ST är en mängdträningssko avvägd för hårdare underlag. Väl tilltagen stötdämpning, Boost, genom hela mellansulan ger bra avlastning för hälen och framfoten. Lästen på skon är något smalare vilket gör att den passar för dig med normalt breda och något smalare fötter.

Lätt pronationsstöd, mjuk stötdämpning.



ASICS GT 4000

Pris 1700,-

Vikt: 252g dam, 306g herr

Häl-tå dropp: 12mm

En nyhet i Asics line-up för i år hittar vi i GT-4000. Här har vi en modell som lämpar sig väl för lite tyngre löpare, tack vare den väl tilltagna stötdämpningen. Pronationsstödet på GT-4000 är också anpassat för att klara lite kraftigare överpronation. Trivs du med mycket skydd under fötterna eller är i behov av en sko med bra stöd och rymligare läst, börja här.

Fin blandning av stabilitet och rejäl stötdämpning.

NYHET



ASICS GT 2000 7

Pris 1500,-

Vikt: 230g dam, 297g herr

Häl-tå dropp: 10mm

GT-2000 har i årets modell kommit tillbaka till rötterna när den var en storsäljare. Lästen har förändrats och blivit rymligare och rundare över framfoten. Det i sin tur har bidragit till bättre stabilitet och bättre kontroll av pronation vid löpning. Klara förbättringar som vi vet kommer gynna många fler fötter och löpsteg.

Bra uppdaterad läst.



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 fotvalv bör testa. Asics Gel-Foundation 13 har ett väl tilltaget pronationsstöd som ger bra stabilitet och stödjer upp kroppen även vid ett löpsteg med rejält kraftig pronation.

Bred och hög läst för platta fotvalv.

**Testfakta****LÄTTAST**Icebug Eli RB9X (Promenad)
NB Fresh Foam Zante (Löp)**TYNGST**New Balance 928 (Promenad)
Asics Gel-Foundation 13 (Löp)**BREDAST**New Balance 928 (Promenad)
Saucony Echelon 6 (Löp)**SMALAST**Ecco Terracruise (Promenad)
On Cloudflow (Löp)**MEST STABIL**New Balance 928 (Promenad)
Asics Gel-Foundation 13 (Löp)

>> Mer info och fler modeller på

gaochloppkliniken.se**MIZUNO WAVE INSPIRE 15****Pris** 1600,-**Vikt:** 238g dam, 290g herr**Häl-tå dropp:** 12mm

Inspire är en av Mizunos trotjänare. Det här är en modell vi rekommenderar för normala till lite lägre valv med behov av ett tydligt pronationsstöd. Skon har en relativt fast känsla i sin dämpning. Lästen är bred och gör sig bäst för dig med normala till lite bredare fötter.

Fast och stabilt stötdämpad.**BROOKS ADRENALINE GTS 19****Pris** 1600,-**Vikt:** 244g dam, 312g herr**Häl-tå dropp:** 12mm

Adrenaline har uppdaterats med ny mellansula som ger en mjukare känsla. Samtidigt har man lagt till förstärkningar på såväl in- som utsida av skon vilket ger stabilitet och bidrar till att foten belastas så neutralt som möjligt. Det här är en sko vi varmt kan rekommendera för dig med något bredare fötter och behov av ett tydligt pronationsstöd.

Bra kombination av stötdämpning och stabilitet.**HOKA ONE ONE ARAHI 3****Pris** 1700,-**Vikt:** 244g dam, 269g herr**Häl-tå dropp:** 5mm

Arahi 3 är en av de lättaste pronationsskorna. Samtidigt ger den en behaglig känsla i löpningen tack vare hur formen på mellansulan är konstruerad. Med en rullsula, som finns på Arahi, skapas en något mjukare hällsättning. Men den stora vinningen kommer i framfoten när du avvecklar steget. Där minskas trycket på fotens främre trampdyna maximalt.

För dig med smärtor i framfoten.**3****orsaker till belastningsskador – *Experten tipsar*****UTRUSTNINGEN**

Fel utrustning när du tränar är en detalj som vi önskar inte skulle behöva finnas med på den här listan. Att välja fel produkt till din aktivitet, vare sig det rör sig om promenader, löppass eller arbetet, är en otroligt onödig detalj att missa. Köp rätt skor och välj produkter i övrigt som är anpassade till den aktivitet du utövar. Se också till att produkterna är anpassade för dig, mer om det under kroppens uppbyggnad.

TRÄNINGSUPPLÄGGET

Att starta för hårt, öka intensiteten och antalet pass för snabbt är väldigt vanligt. Något exakt svar på hur du ska lägga upp träningen finns dessvärre inte. Ha dock i åtanke att om du haft ett längre uppehåll eller påbörjar en ny aktivitet bör du iakta försiktighet. Se de första passen mer som en invånjning för kroppen att röra sig på ett nytt sätt, snarare än att de ska ge effekt på din fysiska kapacitet.

KROPPENS UPPBYGGNAD

Den detalj som de allra flesta glömmer bort. Vi är alla olika byggda och har olika förutsättningar för att utföra en rörelse. Hur mycket belastning det blir på kroppens olika muskler och leder kommer därför variera rejält beroende på hur just du är byggd. Vill du ha koll på hur din kropp belastas och få utrustning som passar dig perfekt. Kom förbi oss så går vi igenom allt från grunden.



NEW BALANCE FRESH FOAM VONGO v3

Pris 1600:-

Vikt: 249g dam, 314g herr

Häl-tå dropp: 4mm

Fresh Foam Vongo bjuder på stabilitet och pronationsstöd utan att på något vis kännas klumpig. Det här är en modell vi gillar starkt. Den har fantastisk löpkänsla, ger ett fint rull och fungerar utmärkt såväl när vi småjoggar som när vi driver upp tempot och ökar steg-frekvensen. En klar favorit bland några av oss som testat.

Behagligt mjuk med ett pronationsstöd som bara finns där.

FAVORIT



SAUCONY GUIDE ISO 2

Pris 1600:-

Vikt: 249g dam, 292g herr

Häl-tå dropp: 8mm

Lätt pronation är Saucony Guide ISO 2 byggd för att motverka. Lästen är normalbred och skon har precis som den neutrala modellen Ride ISO en något svängd läst vilken gör att den bäst lämpar sig för dig med normala till lite högre fotvalv. Vad vi alltid gillat, och fortfarande gör, med Guide ISO är hur väl avvägd den är mellan stabilitet, dämpning och vikt.

Väl stötdämpad, härlig komfort och fin löpkänsla.



UNDER ARMOUR HOVR GUARDIAN

Pris 1500:-

Vikt: 269g dam, 326g herr

Häl-tå dropp: 8mm

Hovr Guardian är Under Armour's första riktiga stabilitetssko. Och som dom har lyckats. Det här är en modell som kommer fungera riktigt bra till väldigt många fötter. Vi gillar komforten och första känslan när vi remmar på oss dem. I slutet av passet är den goda känslan kvar. Skon ger en trygg känsla av att stödja och stabilisera även när vi tröttnat rejält.

Skon kopplas automatiskt till UA MapMyRun för personlig coaching.



NEW BALANCE 860v9

Pris 1500:-

Vikt: 273g dam, 327g herr

Häl-tå dropp: 10mm

860 bjöd redan ifjol på en alldeles fantastisk modell. Årets har försiktigt förfinats. Och det är ett klokt val av New Balance. Stabil nog att klara kraftigare pronation och fullgod dämpning även för långa löppass.

Bred läst för bredare fötter.

52 ben

De femtiotvå benen i dina fötter står för en fjärdedel av kroppens sammanlagda antal ben. Om de inte har en korrekt position, så påverkas inte bara foten utan även resten av kroppen.



SAUCONY OMNI ISO

Pris 1600:-

Vikt: 275g dam, 320g herr

Häl-tå dropp: 8mm

Saucony Omni ISO 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.

Något bredare läst.



HYLLA ÅLDERDOMEN

Hjälp din kropp att åldras smärtfritt

Många i Sverige räds ålderdomen. Vilket egentligen är aningen motsägelsefullt eftersom alternativet är att helt enkelt dö. Men att bli äldre kommer ofta med en sviktande hälsa och ålderskrämpor som begränsar livet. Men det finns saker man själv kan göra på ålderns höst för att hjälpa kroppen att bli äldre.

Medellivslängden ökar runt om i världen. Vi lever allt längre och våra kroppar får hänga med i en utveckling som går snabbare än vad kanske evolutionen hinner med. Kroppen måste anpassa sig efter västvärldens stigande ålder och det sker inte smärtfritt. Medellivslängden för en kvinna i Sverige idag är enligt statistik från SCB, Statistiska centralbyrån, 84,1 år. Män lever något kortare, 80,7 år. Men att vi blir äldre är ett tecken på något bra. Vi tar hand om oss bättre och med hjälp av kunskap och forskning får vi möjlighet för mer tid med nära och kära.

Trots stigande ålder, är vi yngre än någonsin. Professor och överläkare

Ingmar Skoog vid Centrum för åldrande och hälsa vid Göteborgs Universitet har konstaterat i sin forskning att 75-åringar idag kan vara lika vitala som 50-åringar var för 30 år sedan. Och enligt SCB:s befolkningsprognos kan 90 år eller mer bli en typisk dödsålder 2060.

Vi vill leva länge, strävar efter ett långt och innehållsrikt liv. Men det är med skräckblandad förtjusning eftersom vi också vet att kroppen kommer börja strejka ju äldre vi blir.

Att vara gammal är ett bevis på långt liv med massor av erfarenheter. Ett grattis borde vara på sin plats! Tänk att just din kropp och själ klarat av alla strapatser i livet.

Varje människas arv och gener är unika och behöver olika vård och hjälp på ålderns höst. När muskulaturen ger vika mot gravitationen och skelettet går på overtid, hur kan man då hjälpa sin kropp? Det finns många självklarheter som att röra på sig, träna, äta nyttigt, promenera och se till att

musklerna hjälper skelettet och hjärtat hjälper musklerna, och tvärt om.

Vad mer kan man göra? Ta reda på vad som är unikt med din kropp. Hur är du uppbyggd? Vilka delar på din kropp behöver extra stöd, stötdämpning eller stabilitet. När vi är unga har kroppen lättare att parera för inåtroterande knän eller ett ben som är aningen längre än det andra. Men när muskler, leder och skelett blir svagare, när ligamentens elasticitet minskar, förlorar vi också vår naturliga förmåga att stå emot.

Maria Kuperion arbetar som ortopedtekniker på Gå & Löpkliniken i Stockholm och möter många äldre som drabbats av ålderskrämpor.

– Vi ser ju att pensionärerna i Sverige blir allt piggare trots stigande ålder. När de kommer till oss för hjälp handlar det ofta om smärta i fot, knä, höft eller rygg. Vi försöker hjälpa dem genom att ställa rätt diagnos för varje enskild person eftersom alla är skapt på olika sätt och alla är unika, säger Maria.

När vi fyllt 70 år minskar muskelmassan och istället ökar fettmassan. Artros är också vanligare hos äldre och drabbar leder som fingerleder, knäleder och höftleder. Artros innebär att brosket i leden bryts ner. De första symtomen brukar komma smygande. Man får lite ont i knät när man löptränar eller promenerar. Man kan också bli svullen i den drabbade leden.

Maria vill också slå ett slag för stabila skor, både inomhus och utomhus.

– Vi möter många som har ramlat eller halkat och av den anledningen

”Vi ser ju att pensionärerna i Sverige blir allt piggare trots stigande ålder.”

skadat sig. Reaktionen blir långsammare, hos oss vägleder vi många äldre personer till att välja rätt skor och eventuellt även ortopediska inlägg. Det brukar hjälpa många att få rätt stabilitet och extra stötdämpning för just deras kropp, avslutar Maria.

På 30-talet var medellivslängden för en kvinna 66.1 år i Sverige. Vilken tur att tiderna förändras och att vi lever längre. Ta hand om dig! ●

BAUERFEIND SPORTS



PRODUKTER I VÄRLDSKLASS

BAUERFEIND-SPORTS.COM



Under årtionden har Bauerfeind utvecklat medicinska ledstöd och ortoser. Sedan 2002 är Bauerfeind den enda leverantören av denna typ av produkter till de olympiska spelen. Det var så det nya sportsortimentet växte fram. Dessa produkter finns idag hos Gå & löpkliniken.

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

Avlastar dina fötter Aetrex L605

Smidigt stötdämpande inlägg som avlastar hälsarna, hälften och främre trampdynan. 650kr



4

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



För hela kroppen Ortolab fotbädd

När vi formgjuter inläggen, då ser vi till att du får precis det du behöver. Oavsett om dina smärtor sitter i fötterna eller i ryggen. Stötdämpning, stabilitet och stöd - allt i en fotbädd.

8

2

Sned stortå? Hallux Valgus Band

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



5

Bästa skyddet vid knäartros Bauerfeind GenuTrain A3

Ett av de mest effektiva knäskydden för artros i knäleden. Avlastar, minskar svullnad och ger smärtlindring. Smidigt, luftigt och enkelt att få på. Prova och märk skillnaden. 1800kr



3

Hälseneinflammation Bauerfeind AchilloTrain Pro

Speciellt utformad ortos för smärta i hälsenan. Den fungerar även väldigt bra vid Haglunds syndrom. Tunnt och smidigt bra och går utan problem ned i de flesta skor. 1300kr



6



Massera dig själv BLACKROLLS Foam Roller

Den bästa träningen gör du själv. Med BLACKROLLS Foam Roller kan du både träna upp kroppen och jobba med egenmassage. Finns i flera olika varianter och hårdheter som ger mer eller mindre tryck. 140-530kr

7

Bota hälsporren OS1st FS6

FS6 Performance Foot Sleeve ger stöd och kompression i hälften. Ett smidigt alternativ och komplement till skoinlägg för att avlasta och behandla hälsporre/plantar fasciit. 450kr



9

Tryck över lilltån - Skräddarknuta GelSmart Bunion Guard

Skyddar lilltåns basled från tryck och används bland annat vid skräddarknuta. Har även en mjukgörande och återfuktande funktion för huden. 80kr



FÅ HJÄLP OCH LINDRING

MBT är världens första funktionella sko. Unikt rundad sula med balanspunkt ger en rad fördelar:

- avlastar rygg och leder
- stärker muskulaturen
- förbättrar kroppshållningen
- ökar blodcirkulationen

MBT kan hjälpa vid **hälsporre**, **artros** i höft, knä och fot, framfotsproblem som **Hallux Valgus**.



MBT Kace Dam



MBT Kisumu Black Dam och Herr



MBT Simba Trainer Dam och Herr



MBT Performance GTR Löparskor Dam och Herr



physiological footwear

mbtskorsverige.se

STAY IN YOUR STRIDE

WITH
GUIDERAILS

ADRENALINE GTS 19

Experience ultimate softness and on-demand support in the revolutionary Adrenaline GTS 19. New Brooks GuideRails technology embraces the way you run and keeps your body in its natural stride.

BROOKS
RUN HAPPY

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.



1

Rulla bort det onda

Små smidiga bollar för att ge egenmassage. Den gula är perfekt vid hälsporre, rosa för punkt-massage. Och den svarta är utmärkt för ryggen. 90-360kr



2

Räta ut din Hallux Valgus

Smidigt litet hjälpmedel som både stabiliserar stortån och ger en bra distans som minskar vinkeln in mot de övriga tårna. GelSmart Bunion Toe Spreader. 140kr

3



Slipp skavsår och blåsor

Foot Glide och The Skin Agent skyddar din hud mot skav och friktion. En utmärkt lösning för dig med skavsår och blåsor. 150-160kr

4



BLACKROLL Mini Foam Roller

Endast 15 centimeter lång och 18 gram tung. Smidig roller att ha med sig på resa eller på kontoret. 140kr

6



Skönaste strumporna

Låg funktionsstrumpa med härlig design. Bara en av alla underbara strumpor från Stance som vi älskar. Modellen heter Stance Ivy League Tab. 160kr



5

Smärta i framfoten

Med en styvare framfot som ger en rullsula är den perfekt vid hallux rigidus. Också utmärkt avlastande vid artros och andra smärtor i främre delen av foten. 1400kr



7

Ryggvärk?

Extremt smidigt och effektivt ryggskydd. Ger en masserande effekt och fungerar så att dina ryggmuskler aktiveras för att lindra smärtan. Bauerfeind Sports Back Support. 1300kr

8

Till dina nättare, tightare skor

Ibland vill man dra på sig de där lite tightare, mer stilrena skorna. De där du snabbare blir trött i fötterna och får lite ont av. Varför inte göra något åt det? I med ett par väl uppbyggda nätta skoinlägg som verkligen gör skillnad. Bauerfeind Korsika. 350kr



9

Mjuk och rymlig

Med ett mjukt skinn utan sömmar över framfoten är den här ballerinascon också lämplig för dig med känsliga fötter eller diabetes. Rymlig framfot vilket gör den bra för breda fötter eller hallux valgus. Cinnamon Karolina heter denna ballerina. 1600kr

WHEN STABILITY AND CUSHIONING COME TOGETHER


NYA


GUIDE ISO²

Lätt mängdträningssko med pronationsstöd. Guide ISO² har fullängds EVERUN TOPSOLE som i kombination med PWRFOAM MIDSOLE ger en utmärkt responsiv och energiåtergivande löpning. Skon har FORMFIT CONTOURED FOOTBED i mellansulan och ISOFIT i ovandelen för ännu bättre komfort. Guide ISO² är en perfekt symfoni av stabilitet, stötdämpning och löpkänsla. Drop: 8 mm.



Se hela vårt sortiment på www.saucony.se

 @sauconysverige

 Saucony Sverige

saucony




NÄR KROPPEN BESTÄMMER VILLKOREN

Att träna och leva med diabetes

Att hoppa över en måltid sätter kroppens blodsocker i obalans. Ha alltid närhet till något sött att äta eller dricka. Ska du träna måste du mäta din blodsockernivå före, under och efter fysisk aktivitet. Bli blodsockret för lågt kan du hamna i koma. Låter det jobbigt? Det är vardag för en diabetiker.

De sista åren har sjukdomen diabetes fått betydligt mer uppmärksamhet än tidigare. Det hålls TV-galor för att samla in pengar till forskning och välkända profiler med diabetes berättar öppet om hur det är att leva med sjukdomen. Enligt Diabetesförbundet lever cirka 500 000 personer med diabetes idag. 85–90 procent av dem har diabetes typ-2, det vill säga att deras egen kropp fortfarande bildar en viss mängd insulin men den är inte tillräcklig.

Vid typ-1 diabetes har insulinproduktionen helt slutat och måste tillföras med hjälp av sprutinjektioner. Det är vid den sistnämnda som tablettbehandling inte fungerar och den drabbade måste planera sina dagar efter blodsocker och insulinsprutor.

Artisterna Molly Sandén fick 2012 diagnosen diabetes typ-1. Hon har öppet och ärligt berättat om sin erfarenhet med en förhoppning att sprida kunskap och för att hjälpa andra som drabbats.

– Ibland hatar jag sjukdomen eftersom den har stor påverkan på mitt liv. Men ibland känns det också helt okej. Det tog ett tag att acceptera min diabetes innan jag kom in i det och lärde mig vad det faktiskt innebar att leva med den, säger Molly.

Att ställas inför typ-1 diabetes är en stor påverkan av vardagslivet.

Personen får ett helt nytt ansvar för sitt liv när kroppens insulinproduktion slutar. Det enda alternativet de har för att överleva är att anpassa sig. Glömmer de sin spruta när de går hemifrån – lös det. Får de lågt blodsocker när de sitter i en lång bilkö på E4

utan socker att äta eller dricka – lös det eller riskera koma. När de ska äta måste de planera hur stor mängd insulin de ska tillföra kroppen. Det som styr är deras aktuella blodsockernivå, vilken typ av mat de ska äta och i vilken mängd. Detta måste räknas ut och göras varje måltid, varje dag, varje

14

november är
World Diabetes Day.
En dag som sätter
fokus på diabetes.

vecka ... år ut och år in.

Diabetes är en folksjukdom - kunskapen måste öka

För Molly Sandén är det viktigt att kunskapen om diabetes ökar. Det kan rädda liv. Hon har en egen erfarenhet av hur fel det kan gå när omgivningen inte riktigt förstår hur sjukdomen fungerar. I dokumentären – *Leva utan att dö*, berättar hon om dagen då hon jobbade i studion och tog en paus, tog sitt insulin men glömde att äta sina mackor. Resultatet blev ett blodsockerfall som fick henne att falla till golvet.

– Någonstans på långt håll hör jag någon viska insulin, ”vi måste ge henne insulin” varpå jag får panik. Jag tycker att jag skriker ”nej, nej, ge mig socker. Jag behöver socker!” Hade de gett mig insulin då hade jag hamnat i koma, säger Molly.

Hon har via sitt Instagram riktat skarp kritik mot dem som förminskar sjukdomen, men också mot dem som menar att alla som drabbas har sig själva att skylla.

Jag är så jävla trött på att folk ser ner på en och slänger ur sig kommentarer som ”Ja, men om man bara äter nyttigt å tar lite piller så är diabetes ingen fara”... bullshit säger jag (oavsett typ 1 eller 2). Även om jag bara hade levt på ruccola från och med nu så hade jag ändå behövt ta insulinsprutor och vara rädd för mitt liv varje dag, skriver Molly Sandén.

Att träna med diabetes

När du tränar och använder dina muskler, sjunker blodsockret eftersom musklerna använder socker som

”Hade de gett mig insulin då hade jag hamnat i koma.”

bränsle och energikälla. Vilken typ av träning som ska utföras påverkar också hur du ska planera med mat och insulin. Men även din muskel- och fettmassa avgör hur insulinkänslig du är. Det är också stor skillnad på typ-1 och typ-2. Därför är det viktigt att få råd av en diabetessköterska eller läkare i början eftersom det är unikt för varje person. Lär känna din kropp och hur den reagerar.

På Gå & Löpkliniken i Stockholm träffar de dagligen människor som har diabetes och som är fysiskt aktiva. Där ser de ett annat behov som också är en

del av sjukdomens konsekvenser.

– Diabetiker bör undvika att få sår på fötter och ben eftersom det är mer svåråkt på dem. Därför kommer många till oss och köper specialanpassade produkter. Det kan handla om speciella skavsår-fria strumpor som inte ger skavsår, eller ortopediska skor eller inlägg med extra dämpning som är anpassade efter diabetikers behov, säger Maria Kuperion, ortopedtekniker på Gå & Löpkliniken i Stockholm. ●



Bola Softsock Merinoull, Body Glide Foot och Diabetesinlägget är några av de specialanpassade produkter för diabetiker och personer med känsliga fötter vi har i vårt sortiment.

FAKTA DIABETES

150.000

personer i Sverige beräknas leva med diabetes utan att veta om det.

LÅGT BLODSOCKER - SYMPTOM

Vanligt förekommande symtom om en person har lågt blodsocker är blekhet, skakningar i händer och armar, svettning, hunger, svårt med koncentration och beslutsfattande samt irritation. Det bästa är om du kan mäta blodsockret, men kan du inte göra det så ge personen något sött att dricka eller äta. **Ge aldrig insulin!**

Diabetes och fötter

Diabetes kan ge förändringar i blodkärl (cirkulation) och känsel (nervfunktion) vilket kan leda till skador på fötterna. Blir det en nervskada leder det till bortfall av känsel vilket gör att personen inte märker att skorna skaver eller att skorna trycker. Blir trycket eller skavet stort kan det i sin tur leda till att sår uppstår. Förändringar i de små och stora blodkärlen, åderförkalkning, ökar risken för nedsatt cirkulation i både ben och fötter. Den nedsatta cirkulationen leder till att det blir svårare att läka sår. En ond spiral har uppstått. Var uppmärksam på rodnader, svullnad, torr hud och förhårdnader. Man bör också skydda fötterna genom att använda lämpliga strumpor och skor.

Varje dag dör

5

personer där diabetes är den underliggande dödsorsaken.

Insulin

Insulin är ett hormon som har till uppgift att reglera blodsockret. Insulin bildas i bukspottskörteln, närmare bestämt i betaceller som finns i de Langerhanska öarna. Hos en frisk människa skickas insulin ut från bukspottskörteln som ett svar på förhöjda nivåer av socker (glukos) i blodet och signalerar till kroppens muskler och fettvävnad att ta upp detta. Namnet insulin kommer från det latinska ordet *insula* som betyder ö.



PFC-FREE



KEEN.ALL-TERRAIN



BETTER LEATHER



ECO ODOR CONTROL



KEEN.DRY

Info@sportmarket.se
www.sportmarket.se





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


 STOCKHOLM STORGATAN
Storgatan 14
114 55 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

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