

**ORTOSER & SKYDD**  
Effektiv smärtlindring

**BREDA FÖTTER?**  
Vi har skorna

**AVLASTA KROPPEN**  
Ortopediska inlägg

# GÅ & LÖP

Magasin 2022 | gaochlopkliniken.se

**43**  
SKOR I STOR  
GUIDE

**LINDRA DIN  
KNÄARTROS**

**EFFEKTIVT MOT  
RYGGSMÄRTA**

**BLI AV MED  
HÄLSPORREN**

+

**3D-Scanning**  
FÅ KOLL PÅ DINA FÖTTER

**Ont i kroppen?**  
VI HAR HJÄLPMEDLEN

**Positiva effekter**  
DÄRFÖR SKA DU LÖPTRÄNA

**Årets bästa skor**  
FÖR ARBETE, VARDAG & TRÄNING

**FOTENS  
ANATOMI**

*Ett mästerverk i form och konstruktion.  
De dämpar stötar, stabiliserar och bär upp  
hela din kropp. Hur står det till med dina?*

# Vi fyller 25 år och hyllar foten

**G**å & Löpklunikens ortopedtekniker är specialister på de belastningsskador som kroppen kan drabbas av. Vare sig du är ung eller gammal. Världens bästa utövare i din sport eller en person som inte motionerar eller rör på dig alls. Det finns även de som drabbas av belastningsskador på arbetet eller på sin fritid. Det här är ett axplock av de bakgrunder som vi kommer i kontakt med på våra kliniker. Alla kan drabbas. Våra kliniker behandlar cirka femtiotusen patienter/kunder per år på olika sätt. Det har vi gjort i hela tjugofem år. Tillsammans har vi över trehundraårig erfarenhet av belastningsskador. Under det här jubileumsåret vill vi passa på att hylla den suveräna FOTEN! Denna fantastiska skapelse.

Tänk vad de utträttar för var och en av oss under en livstid. De tar oss runt jorden cirka fyra varv. Magiskt, eller hur?

Vi beskriver ofta olika material i skor som till exempel gas, gelé, silikon och stötdämpande material. Men fotens egna, unika funktion när den fungerar som den ska, är helt överlägsen alla dessa hjälpmedel. Så titta ner. Hur mår de? När fick de lite extra omvårdnad och kärlek senast? De är grunden för att hjälpa till att minska smärta eller minska risken för onödiga belastningsskador i fot, knä, höft eller rygg.

Välkommen in till våra kliniker så hjälps vi åt tillsammans att behandla dem väl.

//Personalen Gå & Löpkliniken



## OM OSS



### Sju kliniker

Sju kliniker hittar du oss på, sex fysiska och en webshop. På våra fysiska kliniker kan du klämma och känna på produkterna och få tips av våra experter.

# 24/7

### Öppet dygnet runt

För dig som inte bor nära någon av våra kliniker eller hellre tar hjälp online står vi redo att med samma expertkunskap hjälpa dig där. Öppet dygnet runt. Svar snabbt när du mailar oss.



### Experter

Vi är experter på belastningsskador, hjälpmedel, ortopediska fotbäddar och skor. Hos oss får du hjälp av ortopedtekniker, ortopedingenjörer och sjukgymnaster.



### Noga utvalt

Vi väljer produkter med omsorg. Samtliga produkter testas noga innan de tas in i sortimentet, då vet vi att de håller bra kvalitet och god funktion.

FROM  
OFF BALANCE



TO  
ON TRACK

**THE NEW**  
**ADRENALINE GTS 22**  
BRING BALANCE AND COMFORT TO YOUR RUN.

WITH

**DNA LOFT**  
AND **GUIDERAILS**  
SUPPORT

# Utprovning & undersökning

## KUNSKAP OCH EXPERTIS

Vårt koncept bygger på att hitta rätt produkt till rätt kund. Hos oss får du hjälp av specialister på skor, träning, ortopediska hjälpmedel och skoinlägg. Vi är utbildade på högskolor och universitet inom anatomi, idrottsmedicin och träning. Alla med ett brinnande intresse för rörelse och den positiva effekten det har för oss som människor. Vi vet hur kroppen fungerar. Hur den påverkas av belastning i olika former. När du går, springer, hoppar eller arbetar. Skador, skavanker och problem som uppstått är vår vardag. Vi kan kroppen och vet hur du ska gå till väga för att slippa smärtor, och vad du bör göra om problemen dyker upp. Genom att se varje individ som just en unik individ ser vi till att just du får optimala förutsättningar, oavsett om det gäller din träning, ditt arbete eller din vardag. När du vill ha experthjälp inom följande tre områden, välkommen till oss!

### 1. SKOR

Hur ser dina fötter ut? Hur belastar du dina fötter? Vilket typ av steg har du? Vem är du och vad vill du använda dina skor till? Vilken sko passar dig bäst? Där har vi fem frågor som är utgångspunkter när vi hjälper dig med skor. Med kunskap om kroppens anatomi, tekniska hjälpmedel och lång erfarenhet ser vi till att du får rätt skor. Vare sig det gäller din träning, din vardag eller till ditt arbete. En korrekt utprovad sko håller bättre men framförallt får den din kropp att hålla längre och fungera mer optimalt.

### 2. SKOINLÄGG OCH ORTOPEDISKA FOTBÄDDAR

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. Det kan vi förebygga och avhjälpa med individuellt anpassade fotbäddar och skoinlägg. Hos oss hittar du ett stort sortiment med högkvalitativa skoinlägg. Självklart guidar vi dig till rätt modell.

### 3. STÖD, SKYDD OCH ORTOSER

Ryggstöd mot din smärta i ländryggen? Kanske ett knäskydd kan vara något för din knäartros? Har du stukat foten eller behöver en avlastning för din hallux valgus? Vi har stöd och ortoser för kroppens alla leder. Hos oss hittar du bara noga utvalda produkter som testats under lång tid.



## VI 3D-SCANNAR DINA FÖTTER

Vill du ha full koll på dina fötters form? Då ska du passa på att 3D-scanna dina fötter. Med vår tredimensionella scanner får du full koll på både bredd, höjd och längd av dina fötter. Och det sker på bara några sekunder. Du får också tydlig information om dina fötters fotvalv och belastning. I kombination med den anatomiska kunskap vi besitter, så kommer det optimerade förutsättningarna att rätt skomodell hamnar på din fot. Ett smidigt och exakt sätt att guida dig rätt direkt.



- ✓ Snabb och effektiv hjälp
- ✓ Medicinskt utbildad personal
- ✓ Korta väntetider
- ✓ Noga utvalda produkter
- ✓ Öppet dygnet runt i vår webshop



## STATISK BELASTNING

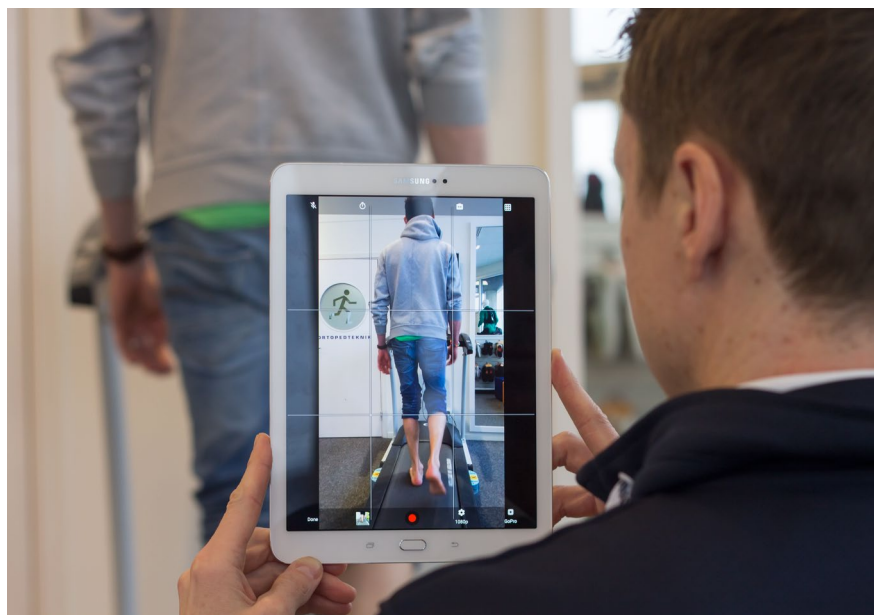
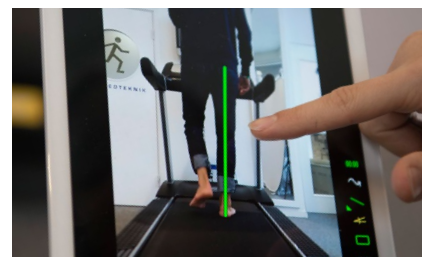
Med din egen kroppsvikt som belastning undersöker vi dina fötter och hur de biomekansikt påverkar och påverkas av resten av din kropp. Detta gör vi med hjälp av en spegellåda och/eller en digital belastningsplatta. Här tittar vi på dina fotvalv, fotens form och eventuella avvikelser både kring fötterna och uppåt i kroppen. Medan vi gör detta tittar vi även på fotens form, är det en smal eller en bred fot, en hög fotrygg eller finns det kanske en hallux valgus. Vi känner på fötterna för att få en uppfattning om valvens höjd och stabilitet.

*"Hur din kropp belastas när du rör dig speglar många gånger vilka områden på kroppen som utsätts för större slitage. Det är lite som med hönan och ägget och vad som kom först. Är det ditt knäbesvär eller dina fötters form?"*

*Peter Hedström - Ortopedtekniker*

## VI UTFÖR RÖRELSEANALYS - DYNAMISK BELASTNING

Det är de små detaljerna som optimerar din kropps rörelsemönster. Med vår gång och löpanalys går vi igenom hur din kropp reagerar på belastning. Ditt steg analyseras på ett löpband, där fötterna filmas av videokameror från olika håll. Rätt åtgärder ser till att effektivisera kroppen vid olika aktiviteter och minskar risken för att du ska drabbas av överbelastningssmärter.



# Nyheter & Pryltips



## SANDALER MED LÖSA INNERSULOR

Möjligheten att använda egna skoinlägg i sandaler är en ofta förekommande fråga. På våra kliniker och i vår webshop hittar du ett stort utbud av modeller. Självklart fungerar sandalerna utmärkt med originalsulan också.



## Hållbart

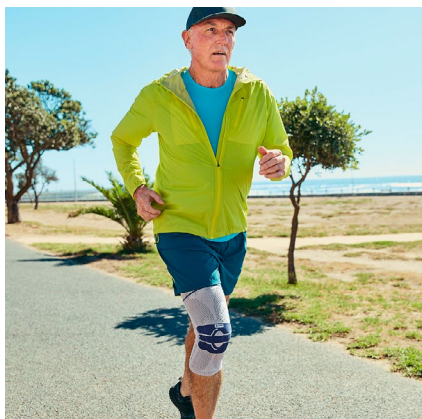
Vad sägs om strumpor som håller för evigt? Det låter kanske som ett försäljningsknep eller marknadsföring som skarvats lite väl långt. Vi förstår om du tvekar en aning kring påståendet, men faktum är att flertalet modeller av Stance Infiknit™ strumpor verkligen aldrig nöts upp. Vi tränar i dem, har dem i vår vardag och tvättar dem regelbundet. De tappar kanske färg efter något år men trasiga? Nej. Slitna? Knappt. Köp ett par och märk skillnaden.

[gaochloppkliniken.se/varumärke/stance/](http://gaochloppkliniken.se/varumärke/stance/)



## LINDRA DIN KNÄARTROS

Artros är vår vanligaste ledsjukdom och knäleden drabbas ofta. Med smärta, stelhet och svullnad som följd. Vill du minska och lindra smärtan snarast möjligt, på med ett knästöd för artros. Många upplever förbättring direkt. Bauerfeind GenuTrain A3 är vår favorit, tätt följd av Mediroyal CRX Basic Arthro Knee.



## BRED FRAMFOT

En nyhet på våra skohyllor ifjol var Topo Athletic. Ett amerikanskt skomärke, startat så nyligt som 2013. Första modellen, Topo Phantom, sålde slut snabbt och uppskattades verkligen på grund av sin passform. Med en bred läst som gav gott om utrymme för framfoten utan att bli för bred över hälen upplevde både vi och våra kunder att den fyllde ett glapp bland alla skor vi erbjuder. Många gillade också att den kändes uppbyggd i hälften. I år har vi plockat in fler modeller och fler färger. Två av modellerna, Phantom 2 och Ultrafly 3 kan du läsa mer om i skotestet lite längre bak i magasinet. Eller så letar du dig in på vår webb och spanar in all info där.

## 8,47 millimeter

Storleken på en sko anges ofta med många mått - US, UK, EU och CM. Måtten skiljer sig åt och det kan bli rörigt att välja rätt, inte minst då alla skomärken synkar dessa tabeller lite olika. Ursprungligen var skillnaden mellan två storlekar i UK 8,47 millimeter. Det motsvarade längden av ett barleycorn (komgryn).

## Snobb avlastning vid hälsporre

Det här med hälsporre kan för många bli en långvarig pina. Ibland lite i onödan bara för att behandlingen sätts in för sent. Hälsporre är en av de diagnoser som vi behandlar allra mest och något vi är riktigt duktiga på. Mycket tack vare vår långa erfarenhet och de noga utvalda produkter vi arbetar med. Gå & Löp Medical Hälsporreinlägg är ett nytt skoinlägg som vi själva tagit fram. Det är ett prisvärt skoinlägg med fin stötdämpning som gör det mjukt kring det smärtande området på hälen. Vi har också byggt upp ett hälftotsstöd som ger avlastning och jämnar ut kroppstyngden över en stor del av foten. Skoinlägget byts ut mot den ordinarie sula du har i skon och kan på så vis enkelt flyttas mellan olika skor. Ett tips är att du försöker använda det så stor del av dagen som möjligt för att få så stor effekt och snabb behandling som det bara går. Perfekt mot hälsporre eller smärta i hämlarna.

**Gå & Löp Medical Hälsporreinlägg 600:-**



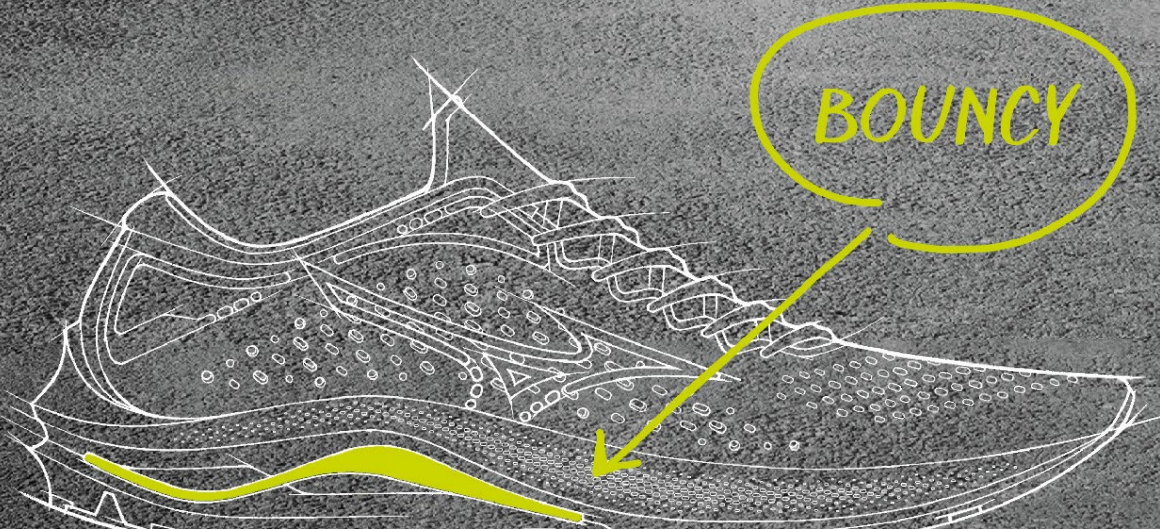
FOR EVERY RUN  
(PROPELLING)

# WAVE RIDER 25

SMOOTH



BOUNCY



MIZUNO WAVE

Mizuno Energy



## Nyheter & Pryltips

# RÄDDAR RYGGEN

För dig med smärtor eller trötthet i ländryggen finns hjälp att finna. **Mediroyal SRX Ryggstöd Stabil** är tillverkat av ett ventilerande och elastiskt material som ger god komfort och smärtlindring. Ryggstödet kan du använda såväl under fysisk aktivitet eller som stöd hela dagen. Vare sig det gäller tillfällig smärta i ländryggen, överanstängning eller för att ge stöd vid specifika aktiviteter kommer SRX Ryggstöd ge dig en bra avlastning och smärtlindring. Stödet för ländryggen kan anpassas individuellt. Det här är ryggskyddet du väljer om du vill ha ett smidigt, stabilt och effektivt sätt att avlasta din ländryggssmärta.

**Mediroyal SRX Ryggstöd Stabil 600:-**



## Hälsenesmärta?

Underbar smärtlindring och avlastning för hälsenebesvär. AchilloTrain Pro snabbar avsevärt på behandlingen och rehabiliteringen vid smärtor i hälsenan. Det är kärlek direkt när det tas på.

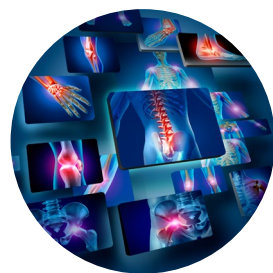
**Bauerfeind AchilloTrain Pro 1300:-**

## FÖR MYCKET PADEL?

Du är inte ensam. Skador och smärtor till följd av för mycket padel har formligen exploderat. I samma takt som padelspelet ökat. Ovanan vid en vis rörelse och ökad belastning är orsaken för de flesta. Tennisarmbåge är utan tvekan den skada vi stöter på mest men också smärtor i ländryggen. Om vi får sträcka ut ett tips kring just tennisarmbåge så ligger vårt val på **Bauerfeind Sports Elbow Strap**. Enkelt, effektivt och smidigt. Precis som vi vill ha det.

# 3.650.000

Om du rör dig som önskvärt, 10.000 steg om dagen, så trycker du ned foten i backen mer än 3.5 miljoner gånger på ett år. Dina fötter och därmed skor utsätts för en stor belastning. Vänta inte till skorna ser ut som på bilden innan du byter ut dem.



## SNABB RÅDGIVNING OCH EFFEKTIV BEHANDLING

Vi ämnar alltid att du ska få så snabb hjälp som möjligt. Oavsett om du söker för en skada eller önskar hjälp med skor. Vid en överbelastningsskada är korrekta råd och snabbt insatta åtgärder viktigt för att korta ned behandlingstiden och få dig smärtfri snabbare. Har du frågor är du alltid välkommen in på någon av våra kliniker. Du kan också maila oss på [info@gaochloppkliniken.se](mailto:info@gaochloppkliniken.se). Snabba svar av erfarna ortpedtekniker och sjukgymnaster.



## Säro på tårna

Om du har besvär med förhårdnader, blåsor eller liktorn mellan tårna så är en tåskiljare eller tådelare ett suveränt hjälpmedel. Utöver att de skiljer tårna åt så utsöndrar gelen i dessa produkter också en olja som mjukar upp och återfuktar huden. Dubbel effekt helt enkelt. **NatraCure** och **GelSmart** produkter finns i olika former och storlekar beroende på vilka tår du vill skilja åt. De kan med fördel också användas om du har besvär med hallux valgus och speciella tåpelletter finns för dig med hammartår.

**NatraCure Toe Separators With Loop 80:-**  
**GelSmart Toe Stretcher 130:-**






# SAUCONY Triumph 19



Triumph 19 passar löparen som bara tycker att det bästa är bra nog, och söker den självklara vinnaren för de långa träningspassen med maximal stötdämpning och högsta komfort.

**saucony**<sup>®</sup>  


 @Sauconysverige

# KORREKT INSTÄLLD

*Varje år lägger vi ned tid på att få bilen balanserad, körduglig och säker. Om samma fokus las på kroppens balans och inställning skulle det göra underverk för många.*

**V**åra 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, lumbago och främre fotvalvsproblem är några av de vanligare skadorna vi jobbar med. Tennisarmbågar, artros i tummen och instabila axlar förekommer också.

Fotvalven och fotlederna är människans stötdämpare, fungerar inte dessa ökar risken för överbelastnings-skador. 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.

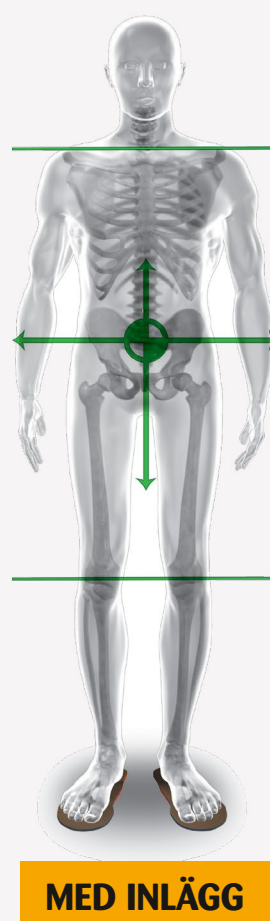
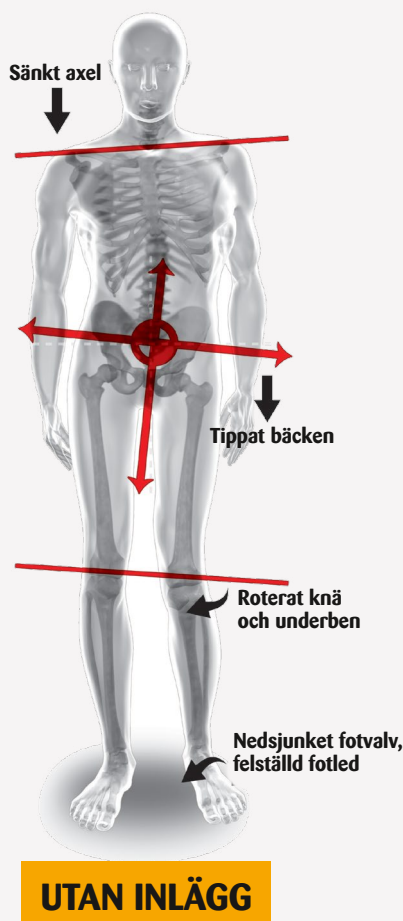
Därefter börjar undersökningen av hur dina fötter är formade: vi tittar på höjden på valven, eventuella snedställningar och hur du sätter belastning på foten såväl stillastående som när du går eller springer. Detta gör vi för att undersöka vad just du har för förutsättningar. Viktigt är att hitta orsaken 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



**26**

ben hittar vi i respektive fot. Tillsammans står våra fötter alltså för en fjärdedel av kroppens cirka tvåhundra ben. Med femtiosex leder och en bra bit över hundra muskler och ligament så är det en fantastisk konstruktion som dagligen bär upp våra kroppar.



## INLÄGG FÅR KROPPEN I RÄTT POSITION

Ett nedsjunket fotvalv påverkar inte bara foten, det kan ställa till en hel del besvär långt upp i kroppen. Rätt balanserad minskar slitaget på kroppen och på så vis också riskerna för onödiga överbelastnings-skador.

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.

**För att kunna tillverka** dina formgjutna inlägg så gör vi en avgjutning av dina fötter. Detta görs genom att scanna fötterna med en 3D-scanner eller genom en gipsavgjutning. Två olika tekniker som båda sker med fötterna i ett avlastat läge. Genom avgjutningen får vi fram din fots form och tillsammans med den information vi fått från undersökningen kan vi börja tillverka inläggen för att passa dig optimalt.

**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 belastas 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 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 stödjer sämre, drar underbenet i en inåtrotation, vinklar knäleden inåt och tippas bäckenet framåt. Höga valv å andra sidan ger en rigid och stel fot, som belastar trampdynorna hårt och ger ett högt tryck uppåt genom knäleder och ländrygg. Beroende på vilken typ av fot du har, och hur den belastas, kommer olika delar av kroppen att utsättas för större belastning och slitage, och därigenom ha en ökad benägenhet att drabbas av belastningsbesvär.

*”Ett lågt valv stödjer sämre, drar underbenet i en inåtrotation, vinklar knäleden inåt och tippas bäckenet framåt.”*

**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

## VAD GÖR VÅRA ORTOPEDISKA INLÄGG FÖR DIG?

Ett formgjutet ortopediskt inlägg hjälper foten att återta sin ursprungliga naturliga form och funktion. De arbetar tillsammans med dina muskler och leder för att avlasta, stötdämpa och korrigera.

*Kombination av stötdämpande material för överträffad avlastning av hela kroppen.*

*Marknadens bästa material för optimal effekt.*

*Omsluter hälen och håller ihop hälkudden.*

*Hålfotsstöd jämnar ut belastningen på foten och stödjer kroppen till en skonsam position.*

*Pelott stödjer framfoten och avlastar trampdynan.*



### ORTOLAB FOTBÄDD

Fotbädd som formgjuts helt efter dina fötter och är utmärkt till en rad aktiviteter, allt från promenader till idrottande och arbete. Fotbädden består av en kombination av olika material, och på så vis kan vi uppnå maximal effekt för varje fot och kropp. Suverän stötdämpning. Byts mot skons ordinarie sulor och kan på så vis flyttas mellan olika skor.

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

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

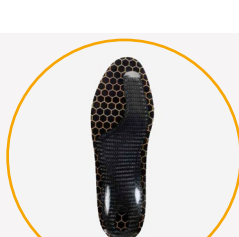
## TILLVERKNING

Från undersökningen tar det ungefär två veckor innan dina formgjutna inlägg är färdiga att hämtas. Tillverkningen består av flera steg, det börjar med att dina avgjutningar framställs och på dem byggs och formas olika material ihop. Genom att sammanfoga flera material har vi möjligheten att hitta optimala egenskaper för varje individ. När du kommer på nästa besök för att hämta dina inlägg slipar och anpassar vi dem så att de passar formen på dina olika skor. Vi anpassar också mängden material på inläggen för att de ska stödja upp din kropp så optimalt som möjligt.




**EVA  
INLÄGG**

Ett stabilt och smidigt inlägg som också ger en viss stötdämpning. Inlägget kan vara allt från mjukt till mer stabilt. På så vis kan vi anpassa detta inlägg 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.



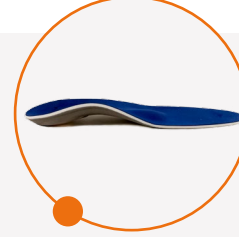
**MEDICAL  
RULLSULA**

Förstärkt med kolfiber för att de inte ska kunna böjas vid främre trampdynan. På så vis skapas en rullsula vilket minskar trycket på främre delen av foten. Den egenskapen ger oerhört bra effekt vid smärter på främre trampdynan, stel stortå (hallux rigidus), hallux valgus samt artros i fötterna. Tunn och smidig för att stjäla minimalt med plats.




**TUNNA  
INLÄGG**

Dessa varianter består av en tunn plastbotten med 1-3 mm stötdämpning. Inläggen stjälar 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 som passar spetsigare och trängre skor.



**HÄLSPORRE  
INLÄGG**

Speciellt anpassade och formade för att ge avlastning vid hälsporre och plantar fasciit. Stödjer upp hälften och skapar en mjuk avlastning under och kring hälen, specifikt där plantarfascian fäster in mot hälbenet. Vi har två modeller, Medical Hälsporre och Medical Hälsporre Pro.



**MEMORYFOAM  
INLÄGG**

Extremt mjukt och stötdämpande inlägg för dig som behöver ett riktigt mjukt men samtidigt stabilt stöd. Behaglig och följksam memoryfoam närmast foten ger underbar komfort. Då det här inlägget har mer stötdämpning så stjälar det också mer plats i skorna, den sula som normalt ligger i skon behöver först plockas bort innan det här inlägget placeras ned.

GENUTRAIN®

# SNABB SMÄRTLINDRING, LÅNGVARIG EFFEKT



**03** SNABB  
SMÄRTLINDRING

**02** EFFEKTIV  
LÄKNING

**01** LÅNGVARIG  
EFFEKT



GÅ & LÖPKLINIKENS SKOGUIDE  
**ÅRETS BÄSTA SKOR**

**BÄST PÅ TEST. VI HITTAR RÄTT SKO FÖR DIG.**

*Vi testar alla våra skor nog innan de väljs ut, bara de bästa plockas in. Här är ett urval av de vi anser vara årets bästa. Dessa och många fler modeller finner du på våra kliniker och i vår webshop. Där får du också mer information om vilka specifika egenskaper skorna har och vilken som kommer passa dig bäst.*



# 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 damskon placerad till vänster eller i förgrunden.)*



## BROOKS ZEAL WALKER

**Pris** 1400:-

**Material:** Läder

**Läst:** Normal

En riktigt fin lädersko med utmärkt stötdämpning. Att det är Brooks som ligger bakom den här modellen känns tydligt. Det här är en promenadsko som vi trivs att gå långt och länge i, perfekt för dig som älskar promenader som motionsform. Lika bra avlastning kommer den ge dig om du väljer att ha den som en vardagssko eller på arbetet.

**Suverän stötdämpning och härlig stabilitet.**



## ECCO MX

**Pris** 1200:-

**Material:** Textil

**Läst:** Normal

MX är en luftig promenadsko med fint tilltagen stötdämpning. Ovandelen i genomsläpplig textil håller fötterna svala. Vi tycker Ecco MX passar suveränt till tre viktiga delar av dagen: vardag, arbete och promenader. Den täcker helt enkelt en stor del av dagen om du så önskar. Vi vill också ge ett plus för den praktiska snabbsnörningen som gör skon enkel att kliva i och ur.

**Lätt, luftig och smidig. Perfekt allt-i-ett sko.**



## ECCO STREET 720

**Pris** 1900:-

**Material:** Läder, mesh och Gore-Tex

**Läst:** Normal

Underbar blandning av funktion och stil. Hållbara, vattentäta material ger tillsammans med en suverän komfort en sko du kommer älska till vardags.

**Vattentät vardagsneaker.**



### 3D-SCANNA

Till vår hjälp på klinikerna har vi 3D scanning, den används för att analysera fotens form och funktion. Tillsammans med belastningstester får vi en bild av vilka problem du eventuellt redan har, och vilka du riskerar att drabbas av. Ofta är fötterna olika, en fot kan vara något större än den andra till exempel.





### ECCO OFFROAD ANDES

**Pris** 1200:-

**Material:** Nubuck

**Läst:** Normal

Mer klassisk walkingsandal än Eccos modell Andes finns inte. Den här sandalen har vi haft i vårt sortiment sedan flertalet år. Och vi är ständigt supernöjda med den. Det är utan tvekan en av de bästa sandalerna du kan hitta om du vill ha stabilitet och stötdämpning i en och samma förpackning. Perfekt arbetsandal som sitter bra på foten och låter fötterna vila. **Stabil sandal för promenader eller som arbetssko.**



### JOYA DYNAMO CLASSIC

**Pris** 2100:-

**Material:** Läder

**Läst:** Normal, bred

Skor med rullsula och mjuk stötdämpning har blivit omätligt populära de senaste åren. Varför? Bekvämligheten, komforten och avlastningen de ger för hela din kropp. Joya Dynamo Classic faller klart in under den kategorin. Det här är en modell som med sin funktion kommer rekommenderas till dig med fotsmärta och/eller ömhet i ryggen.

**Stilen och sportig med oerhört fin stötdämpning.**

**RULLSULA**



### KEEN ASTORIA WEST-T-STRAP & KEEN ASTORIA WEST SANDAL

**Pris** 1300 + 1400:-

**Material:** Ovandel av återvunna PET-flaskor

**Läst:** Normal

Komfortabla och fotriktiga sandaler som gör sig lika bra på arbetet som på promenaden i skogen. Ytersulan är anpassad för att ge maximalt grepp även på våta underlag så de fungerar både på torra land och i blöta miljöer. Bägge dessa sandaler från Keen ger dig friheten att välja var du vill gå utan begränsningar. Tvättbara i maskin!

**Gå var du vill! Stad, skog, arbete eller våta miljöer.**

## Tips!

Underlaget du går på gör stor skillnad för vilken sko du ska satsa på. Effekten underlaget har på din kropp är lätt att missa. Av besöken hos våra ortopedtekniker är arbete på betonggolvet klart överrepresenterat. Varför? Många timmar och hårt underlag. Dämpningen i skorna är således oerhört viktigt just när det kommer till hårda underlag som betong och klinkerplattor.



### MBT ASPEN

**Pris** 2400:-

**Material:** Mesh + syntetiskt läder

**Läst:** Normal

Det finns många fördelar med MBT skor. Alla får vi inte plats med här. Men om vi ska lyfta en viktig detalj så är det hur de får dig att tänka på din hållning. Det ger positiv effekt för fötter, knän och rygg. Aspen är en luftig modell som passar lika bra på arbetet som under promenaden.

**Rejält stötdämpad.**



### KEEN TARGHEE III WP

**Pris** 1900:-

**Material:** Skinn och vattentätt membran

**Läst:** Normal, bred

Robust, bred modell som älskar naturen. Targhee III WP är en vattentät promenadsko som du kommer njuta av på grusvägar, skogsstigar och alla tänkbara miljöer. Perfekt till hiking.

**Slitstark, vattentät och bred.**



### SCHOLL GALAXY SPORTY

**Pris** 1300:-  
**Material:** Textil  
**Läst:** Normal

Sportig promenadsko med fin komfort. Galaxy Sporty har Scholls Biomechanics-teknologi som ger stöd och avlastning. Ett utmärkt val för dig som går och står mycket på dagarna.

**Låg vikt och skön komfort.**

### Bred fot?

Alla fötter är inte likadana, vissa behöver mer plats. Och något vi får många frågor om är bredare skor. Det är där skor med olika läster visar sin styrka. Hos oss hittar du en rad olika modeller, både promenad- och löpskor, med bred läst. Vissa har också mer höjd i skon för att ge plats både på bredd och höjd. Många av modellerna hittar du i magasinet, bland annat 840v2 här bredvid.



### NEW BALANCE FRESH FOAM 1880

**Pris** 1200:-  
**Material:** Mocka + textil  
**Läst:** Normal, bred

Sneakersinspirerad walkingsko som känns både lätt, smidig och följsam. Det här är en sko vi kommer att nyttja vid väldigt många olika tillfällen. Rymlig i formen så passar också för dig med lite bredare fötter.

**Stil, komfort och funktion i en sneakersinspirerad modell.**



### MERRELL MOAB SPEED GTX

**Pris** 1700:-  
**Material:** Syntet + vattentätt GoreTex membran  
**Läst:** Normal

I fjol kom den här modellen som en nyhet och det blev snabbt en favorit hos både oss och våra kunder. Merrell lyckades klämma in det mesta i den här skon, och lyckades samtidigt få till en riktigt bekväm passform. Med det vattentäta membranet, den utmärkta dämpningen och bra stabilitet har vi en sko som också klarar promenader i hög fart.

**En sko att gå långt och snabbt i.**



### NEW BALANCE 840v2

**Pris** 1300:-  
**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 enbart är förärad damstoreklar.

**Bred, rymlig och lätt.**



### NEW BALANCE FRESH FOAM 880v5

**Pris** 1200:-  
**Material:** Mocka + textil  
**Läst:** Bred

Perfekt vardagssko för dig som vill ha ett sportigare utseende men inte en löparsko. Ovandel i mesh och mocka. 880v5 är byggd på en lite bredare läst, den passar alltså bäst för dig med normala eller bredare fötter. Skon är vridstyv och fast i sin stötdämpning vilket bidrar till att den upplevs stabil och stadig.

**Smidig och stabil walkingsko för lite bredare fötter.**

**BRED & RYMLIG**



### ON THE ROGER

**Pris** 1600:-

**Material:** Syntetiskt läder

**Läst:** Normal

Stilren, modemedveten och underbart bekväm. On The Roger är tydligt inspirerad av den klassiska tennissneakersen och har tagits fram i samarbete med tennisspelaren Roger Federer. Stötdämpningen och komforten gör The Roger svårslagen som vardagssko.

**Vi har dem både på fritiden, kontoret och festligheterna. Vad blir ditt val?**



### SAUCONY ECHELON WALKER 3

**Pris** 1600:-

**Material:** Skinn

**Läst:** Bred

Ytterligare en bred och smidig walking-sko. Echelon Walker gör sig allra bäst på asfalt och sitter ofta perfekt på lite bredare fötter med neutralt eller ett något pronerande steg. Skon är byggd på en bredare botten vilket ger god stabilitet och bra utrymme för breda fötter. För dig som gillar att promenera långt eller bara söker en lätt och rymlig vardagssko. Testa!

**Lämpar sig för breda fötter.**



### SAUCONY INTEGRITY WALKER 3 (Dam)

**Pris** 1400:-

**Material:** Skinn

**Läst:** Finns i normal och bred läst

Det är inte bara valmöjligheterna av färg som gör Integrity Walker till en av våra favoriter. Att den också finns i normal och bred läst bidrar till att det här är en sko som passar många fötter och ger en perfekt passform. Lättheten, den väl tilltagna stötdämpningen och oändelen som både är mjuk och följsam bidrar starkt till toppbetyg för den här skon.

**Låg vikt och bekväm stötdämpning.**



## > Vad har du på fötterna när du är hemma? Hela dagen räknas men långa stunder glöms bort

Sjuttiofem procent av vuxna upplever besvär eller problem med sina fötter. Många gånger orsakat av de hårda underlag vi rör oss på. Ett enkelt sätt att råda bot på mycket av detta är att gå i mer stötdämpande skor eller uppgradera dina skor med ett mer uppbyggt och stötdämpande inlägg. Men glömm inte något? Jo, tiden vi är hemma. Den tiden räknas också in i den totala belastningen. Och det här är ju en tid som de senaste två åren blivit avsevärt mycket längre i och med hemarbete. Hemma rör vi oss gärna i strumpor eller barfota. Trycket på fötterna blir därefter. En bra sandal när du är hemma är

något vi starkt rekommenderar. Självklart vid de tillfällen du dragit på dig smärtor eller ömhet i fötterna, det påskyndar läkningen. Men också i ett förebyggande syfte för dig som arbetar på hemmaplan. Vi vet att många varierar sin arbetsdag mellan att sitta och att stå vid datorn, det är bra för att minska på hur kroppen belastas. Med en stötdämpande sandal på fötterna avlastar vi trampdynor, hälar, knän och rygg ytterligare. Två av de allra bästa sandalerna när det kommer till avlastning ser du här till höger. **Oofoos Ooahh Sport** och **Hoka One One Ora Recovery Slide**. Fenomenal stötdämpning! Testa och du är såld.



# 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 7

**Pris** 1500:-

**Vikt:** 220 g dam, 280 g herr

**Häl-tå dropp:** 10 mm

Den här modellen gör sig bäst på en lite smalare fot. Likt många skor från Asics så ger även Pursue en stabil känsla i hur den smiter åt kring fötterna. Materialen i ovdelen är lite fastare och det inger en trygghet att foten sitter stadigt. Stort plus för den låga vikten.

**Trivs du med en fastare sko? Titta hit!**



### ASICS GEL-NIMBUS 24

**Pris** 1900:-

**Vikt:** 247 g dam, 290 g herr

**Häl-tå dropp:** 13 mm dam, 10 mm herr

En fin och välbehövlig uppdatering bjuder Nimbus på i år. Modellen har alltid varit en riktigt härlig dämpad sko, perfekt för långpass eller för att skydda kroppen lite extra. Men den har samtidigt varit lite tung, det har man rätt bot på och bantat ned vikt med hjälp av nya förbättrade material i mellansulan. Vi gillar också att dämpningen har blivit något mjukare. Allt som allt en sko för normalt breda fötter som du kan nöta många mil med.

**Riktigt väldämpad modell som tål många mil och långa pass.**

## Hur ofta sko jag byta skor?

Skor bör bytas regelbundet för att bibehålla en god funktion på stötdämpningen och stabiliteten. Det gäller samtliga dina skor, inte bara träningskorna. Exakt när skorna är slut är individuellt. Det är många parametrar som spelar in, hur mycket du rör dig, vilka underlag du rör dig på, samt vilken typ av sko du använder. Självklart hur tung du är och vilken stegsättning du har. En löparsko

för mängdträning (de du hittar här i guiden) som används två till tre gånger i veckan bör bytas varje eller vartannat år. Räkna på max hundrafemtio mils användning. En promenadsko som används dagligen bör bytas varje år. Samma sak med de skor du knallar omkring i på jobbet. Har du ett arbete där du går mycket så rekommenderar vi att du byter minst en gång per år.



### BROOKS GHOST 14

**Pris** 1600:-

**Vikt:** 255 g dam, 280 g herr

**Häl-tå dropp:** 12 mm

Brooks Ghost 14 är en mjukt stötdämpande neutral modell. Fin kombination av dämpning, löpkänsla och komfort gör Ghost till en allsidig löparsko. Välbalanserad i dämpningen under hälen, följsam och studsig i framfoten och en passform som både ger bra utrymme och smiter åt bekvämt. Passar kanon på både långpasset och vid snabbare intervaller.

**En av våra favoriter. År efter år.**



## BROOKS GLYCERIN 20

**Pris** 1900:-

**Vikt:** 258 g dam, 286 g herr

**Häl-tå dropp:** 10 mm

Gillar du långa pass och vill ha stötdämpning därefter. Då är Glycerin 20 en modell som bör stå på din radar. Det är Brooks toppmodell i det neutrala segmentet och det märks. Komforten är riktigt hög, både i form av hur stötdämpningen sviktar och hur ovandelen mjukt och följsamt sitter kring foten.

**Komfort, dämpning, hållbarhet, god löpkänsla? Japp!**



## HOKA ONE ONE BONDİ 7

**Pris** 2000:-

**Vikt:** 252 g dam, 303 g herr

**Häl-tå dropp:** 4 mm

Den mest stötdämpande modellen i Hoka One Ones line-up. Perfekt för dig med ömma fötter eller smärtor i ryggen. Bondi 7 ger din kropp suverän avlastning utan att kännas tung. Med en uttalad rullsula får du en mjuk och skyddande isättning av foten och en klar hjälp vid avvecklingen av steget. Framfotsproblem, smärtor i hämlarna och värkande knän är bara några av de problem där Bondi brukar ge bra avlastning.

**Extremt mycket stötdämpning men samtidigt låg vikt på skon. Finns också i bred läst.**

**MYCKET  
DÄMPNING**



## HOKA ONE ONE CLİFTON 8

**Pris** 1800:-

**Vikt:** 215 g dam, 250 g herr

**Häl-tå dropp:** 5 mm

Mjuk och lätt. Det är egenskaper som vi vet uppskattas i skor. Och på de punkterna har Hoka lyckats fullkomligt med Clifton 8. Det här är en mjukt stötdämpande sko för asfalt och andra plana underlag, som tack vare den låga vikten kommer fungera suveränt vare sig du ska ut på de längre passen eller springa i högre tempo.

**De senaste årens mest efterfrågade löparsko. En klar favorit.**



## MBT HURACAN

**Pris** 2200:-

**Vikt:** 290 g dam, 376 g herr

**Häl-tå dropp:** 11 mm

Kännetecknande för MBT är deras rull-sulor. Utformningen och styvheten i sulans främre del tillsammans med den mycket mjuka hälen ger en bekväm isättning som för steget vidare mot ett avlastande frångjut. Huracan är inget undantag. Det är en sko vi varmt rekommenderar till löpare med problem i framfoten eller vader. Fungerar bäst på distanspass.

**Effektiv rullsula som ger bra avlastning**



## MIZUNO WAVE SKYRISE 3

**Pris** 1700:-

**Vikt:** 255 g dam, 295 g herr

**Häl-tå dropp:** 8 mm

Soft och behaglig stötdämpning är nog de egenskaper som bäst kännetecknar Skyrise. Den upplevs väldigt följsam och mjuk, både när vi remmar på oss den och när vi springer. Vill du ha stabilitet, titta åt ett annat håll. Söker du komfort och mjukhet för fötterna har du förmodligen hittat helt rätt.

**Mjuk och behaglig stötdämpning.**



### MIZUNO WAVE RIDER 25

**Pris** 1600:-

**Vikt:** 230 g dam, 275 g herr

**Häl-tå dropp:** 12 mm

Allt du behöver för de flesta av dina löppass. Ibland behöver det inte vara svårare än så. Skon ger oss det vi önskar oavsett fart och distans. Wave Rider 25 är skon du väljer för de längre passen eller om du bara söker en skönt dämpande känsla under trampdynorna. I jämförelse med Wave Skyrise 3 så upplever vi Rider 25 som lite fastare i stötdämpningen.

**25:e versionen av denna klassiker.**



### SAUCONY TRIUMPH 19

**Pris** 1900:-

**Vikt:** 272 g dam, 309 g herr

**Häl-tå dropp:** 8 mm

Om du trivs med en mjuk, lyxig känsla under fötterna är det Triumph du ska testa. Mycket stötdämpning ser till att du klarar långa pass och med de följsamma materialen i ovandelen sitter fötterna bekvämt och stabilt. Bäst för löparen med normala och lite högre fotvalv.

**Komfort och mjukhet i fokus.**



### NEW BALANCE FRESH FOAM 880v12

**Pris** 1700:-

**Vikt:** 237 g dam, 275 g herr

**Häl-tå dropp:** 10 mm

En redan bra sko har blivit ännu bättre. New Balance har uppdaterat 880 med bättre material i mellansulan än sin föregångare. Det gillas. Vi har älskat de senaste versionerna av 880, mycket tack vare sin passform. Den sitter verkligen väl på många olika fötter. Årets version håller kvar vid de egenskaperna och ger oss samtidigt bättre funktion. Att vi har den i flera olika bredder gör inte saken sämre.

**880 finns i flera läster och passar normala till bredare fötter.**



**PROBLEM-  
LÖSARE**

### SAUCONY ECHELON 8 WIDE

**Pris** 1600:-

**Vikt:** 309 g dam, 354 g herr

**Häl-tå dropp:** 8 mm

Lite av en problemlösare har den blivit, Saucony Echelon. Åttonde versionen är inget undantag. För breda fötter, fötter med hög fotrygg eller uppböjda tår är Echelon suverän. Det ges gott om plats hela vägen från hälkappan fram till tåboxen. Modellen fungerar fint för dig med ett neutralt steg men klarar också av att kontrollera en del pronation tack vare att mellansulan är så bred och rak i formen.

**För dig med breda fötter eller behov av mycket plats i skorna.**



**RYMLIG**

### TOPO ATHLETIC PHANTOM 2

**Pris** 2000:-

**Vikt:** 241 g dam, 292 g herr

**Häl-tå dropp:** 5 mm

Topo Phantom 2 är byggd för långa pass, daglig träning och de lugna återhämtningspassen. En lätt, allsidig modell med gott om utrymme över främre delen av foten. Här ges det suveränt med plats för tår och framfot. Fjölårets mest populära skönhets hos oss, det som verkligen uppskattades var det fina stödet i hälften i kombination med en bred läst.

**Bred sko med härlig uppbyggnad för hälften.**



### ON CLOUDRUNNER WIDE

**Pris** 1600:-

**Vikt:** 250 g dam, 300 g herr

**Häl-tå dropp:** 9 mm

Passformen och komforten är som vanligt suverän när det gäller skor från On. Cloudrunner gör sig allra bäst på asfalt och andra plana underlag. Vi har valt att plocka in den i en lite bredare läst för att få bättre stabilitet och möjlighet att matcha den mot ännu fler fötter.

**Underbar komfort och passform.**



### UNDER ARMOUR HOVR SONIC 5

**Pris** 1300:-

**Vikt:** 232 g dam, 281 g herr

**Häl-tå dropp:** 8 mm

Har du en smalare fot eller trivs med en mer åtsmitande känsla i skorna? Då kommer Hovr Sonic 5 falla dig i smaken. Ovandelen smiter tydligt åt kring foten och det är en uppenbar känsla av att foten hålls på plats där den ska. Skon ger också en behagligt stabil känsla utan att på något vis upplevas klumpig, snarare tvärtom. Den känns lätt, löpglad och nätt på foten. Vi trivs bra med den på allt från korta fartpass till lite längre distanser.

**För dig som gillar att skorna smiter åt mer. Bra alternativ för smalare fötter.**



### SCOTT CRUISE

**Pris** 1600:-

**Vikt:** 255 g dam, 280 g herr

**Häl-tå dropp:** 11 mm

Helt ny asfaltsko, med en modern look för vardagslöparens utmanade rundor på vägarna, såväl som till en vardaglig outfit på jobbet. Skon har en fantastisk komfort, stabilitet och support.

**Lätt och smidig.**



### TOPO ATHLETIC ULTRAFLY 3

**Pris** 1900:-

**Vikt:** 218 g dam, 272 g herr

**Häl-tå dropp:** 5 mm

Ultrafly 3 remmar du på dig vid intervallpassen, tempoträningen eller loppet du tränat till. En lätt och behaglig sko som gör sig bäst i högre fart.

**Bred läst som ger fötterna utrymme.**

## 6 Positiva effekter av löpning - Därför ska du löpträna

Det finns alltid en ursäkt att inte springa. Men det finns många anledningar att ändå göra det. Faktum är att regelbunden löpträning är rena boosten för din kropp. Eller vad sägs om dessa:

- **Stärker ditt skelett och dina muskler** - Träning med stötar, exempelvis löpning, triggar bentillväxt och främjar för en god bentäthet. Det minskar risken för frakturer och osteoporos.
- **Mindre stress** - Löpning minskar utsöndringen av adrenalin och kortisol, vilket håller stresshormonerna i schack. Samtidigt ökar kroppens egen

produktion av antistresshormon i binjurarna.

- **Minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar** - Blodtrycket och det goda kolesterolet förbättras och blodsockernivåerna stabiliseras. Du får också mer muskler och mindre andel fett vilket minskar risken för övervikt.
- **Förbättrar din förmåga att genomföra** - Om du kan ta dig igenom ett löppass kan du ta dig igenom allt. Forskning visar på att regelbunden löpning kan förbättra din förmåga att genomföra svåra och mödosamma uppgifter.

- **Löpning bromsar din hjärnas åldrande** - När du springer i det aeroba intervallet (lugnt tempo) så optimerar du tillförseln av syre till hjärnan. Det är en av anledningarna till att löpare är bra på att fokusera och lösa problem. Bildandet av nya hjärnceller stimuleras också av fysisk aktivitet. På så vis kan man bromsa hjärnans åldrande.
- **Löpning stärker ditt immunförsvar** - En måttlig mängd träning ökar effektiviteten i vårt skyddande enzymssystem.

# 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.

**FÖR LÅGA  
PLATTA VALV**



## BROOKS ARIEL '20 (Dam) & BROOKS BEAST '20 (Herr)

**Pris** 1600:-

**Vikt:** 303 g dam, 331 g herr

**Häl-tå dropp:** 12 mm

Både Ariel och Beast är perfekta val för dig med låga, platta fotvalv. De här skorna är också lite bredare och ger gott om utrymme för fötterna. Den breda formen på skon tillsammans med ett kraftigt pronationsstöd gör att den här modellen har riktigt god stabilitet.

**Utmärkt val för låga fotvalv. Bred läst.**



## ALTRA PARADIGM 6

**Pris** 2200:-

**Vikt:** 265 g dam, 309 g herr

**Häl-tå dropp:** 0 mm

Perfekt till långpassen och dagarna när du vill återhämta dig. Du hittar rejält med stötdämpning under både hälen och framfoten. Som alla skor från Altra så har Paradigm 6, noll millimeter dropp. Det innebär att skon är lika tjock under hälen som under framfoten. Foten har alltså samma position som när du står barfota.

**Ger gott skydd och avlastning för kroppen.**



## ASICS GT-2000 10

**Pris** 1500:-

**Vikt:** 238 g dam, 280 g herr

**Häl-tå dropp:** 8 mm

2000 serien från Asics har alltid fungerat som en allsidig sko. Så även denna, den tionde versionen. Den gör sig självklart bra på längre distanser och dina vardagspass, men gör heller inte bort sig när vi ökar tempot i fartlekar eller kör snabba intervaller. GT-2000 10 är en sko vi kan rekommendera till många olika löpare med normalt breda fötter.

**Ett tryggt val för dig som gillar en stadig och fast känsla.**



## BROOKS ADRENALINE GTS 22

**Pris** 1600:-

**Vikt:** 249 g dam, 289 g herr

**Häl-tå dropp:** 12 mm

Att hitta rätt i balansen mellan mjukhet och stadga är inte helt enkelt. En mjukare sko blir alltid lite mindre stadig. Men Adrenaline GTS 22 försöker bevisa motsatsen, och gör det förvånansvärt bra. Stadig för dig som pronerar och behöver lite mer stabilitet men samtidigt mjuk, studsig och lätt. Den här gillar vi.

**Sugen på en diskret färg? Svarta modellen hittar du i både dam- o herrstorlekar.**





### HOKA ONE ONE ARAHI 6

**Pris** 1800:-

**Vikt:** 216 g dam, 269 g herr

**Häl-tå dropp:** 5 mm

Stabilitet, låg vikt och mycket stötdämpning är kännetecknen som bäst beskriver Arahi 6. Det här är en modell som vi varmt rekommenderar till löpare med behov av ett pronationsstöd, men som ändå vill ha en sko med lite lägre vikt och mycket löpglädje. I mellansulan hittar vi också en rullsula som ger fin avlastning för kroppen.

**Avlastande rullsula, låg vikt och stabilitet för långa pass.**



### NEW BALANCE FRESH FOAM VONGO v5

**Pris** 1900:-

**Vikt:** 222 g dam, 280 g herr

**Häl-tå dropp:** 8 mm

Riktigt lätt, otroligt löpglad, mjukt dämpad och grymt stabil. En svår kombination som femte versionen av Vongo ändå lyckas leverera. Den här modellen passar bäst på normala och lite smalare fötter.

**För dig som vill ha stabilitet men mycket löpkänsla.**



### SAUCONY OMNI 20 WIDE

**Pris** 1600:-

**Vikt:** 292 g dam, 332 g herr

**Häl-tå dropp:** 8 mm

Omni har alltid fungerat toppen för löpare med låga fotvalv som är i behov av ett pronationsstöd. Vi har valt att plocka in den i en bredare läst vilket brukar vara uppskattat för dem med lägre fotvalv. Den bredare lästen gör att passformen förbättras och även stabiliteten stärks då botten på skon blir lite bredare.

**Perfekt för löpare med låga och platta fotvalv.**



### NEW BALANCE FRESH FOAM 860v12

**Pris** 1700:-

**Vikt:** 254 g dam, 324 g herr

**Häl-tå dropp:** 10 mm

Skön passform utan kruseduller för dig med bredare fötter. 860 är en modell som inger trygghet och som även på längre pass ger behaglig stabilitet när tröttheten gör sig påmind. En allt-i-ett sko som klarar alla distanser och fixar alla tänkbara underlag.

**Bred läst för dig med bredare fötter.**



### SAUCONY TEMPUS

**Pris** 2000:-

**Vikt:** 224 g dam, 252 g herr

**Häl-tå dropp:** 8 mm

Helt ny modell från Saucony. Och första intrycket lovar mer än gott. Stabilitet, riktigt låg vikt trots maximal stötdämpning och en form på skon som inspirerar och pushar till hög fart. Med en mjuk dämpning och Sauconys lättaste material har Tempus fått en hög mellansula med tydlig rullsula. Det ger ett driv framåt och trots att skon har mycket volym så upplever vi den väldigt nätt på foten.

**Årets bästa nyhet? Mycket troligt.**

**ORTOLAB FINNS PÅ GÅ&LÖPKLINIKEN**

# DITT STÖD I LIVET.



Ortolab är störst i Norden på individuella ortopediska fotbäddar. Vår strävan har alltid varit att förena funktion med komfort, såväl i vardagen som på fritiden. Ortolabs fotbäddar förebygger skador och förkortar reha tiden om du redan är skadad. Du får helt enkelt de bästa förutsättningarna när du motionerar, går mycket på jobbet och vill njuta av ett aktivt liv.



**Vi använder oss av avancerad 3D-teknologi, unika material och kvalificerat hantverk.**

Fötterna undersöks och skannas på Gå&Löpkliniken med en 3-D scanner. Tar bara några minuter. Därefter skickas "fötterna" via nätet upp till vår produktion i Norrland. Fotbäddarna specialtillverkas efter kundens fötter av Ortolabs ortopedtekniker. Efter någon vecka är fotbäddarna klara för leverans hos Gå&Löpkliniken.



# FÅ HJÄLP OCH LINDRING

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

- Avlastar rygg och leder
- Ökar muskelstyrkan
- Förbättrar hållningen
- Ökar blodcirkulationen



MBT MTR Sandal Black Dam och Herr



MBT Kisumu Dora Rosa Dam

SKÖNHETER!



MBT Aspen Dam och Herr

## ”Värken försvann med MBT-skor”

Tack vare MBT-skor på jobbet och löp-rundan kan jag gå och springa obehindrat igen trots min artros i stortåleden.

Camilla Persson, 49 år



## HAR DU FOTPROBLEM?

MBT kan hjälpa vid hälsporre, hallux-problem, artros samt diabetesfötter.

- **Rullsula** ger jämnare fördelning av kroppsvikt över foten i det skonsamma rullande steget.
- **Styv framsula** gör att belastningen på tålederna vid frånskjutet blir mindre genom en jämnare tryckfördelning.

Rekommenderas ofta av sjukgymnaster och läkare. Kan även lindra vid t ex artros i höft, knä och fot samt ryggont.



MBT Huracane Rose Smoke Löparskor Dam



MBT Ren White Dam och Herr



MBT MTR 1500-II White Löparskor Dam



MBT MTR 1500-II Black Löparskor Dam och Herr



physiological footwear  
mbtscorsverige.se

# Aktiv & Smärtfri



## Mot hälsporre

Tunn och luftig strumpa som behandlar hälsporre och smärta i fotvalven. Massageboll ökar cirkulationen.  
**OS1st FS6 - 400:-**  
**Sissel Spiky Ball - 90:-**



## Avlastning i skorna

Stödjer låga valv, minskar pronation och fördelar trycket över foten. Grym avlastning för barn med hälsmärter och knäbesvär. Utmärkt i fotbollsskor.  
**Formthotics Sport 700:-**

## Enkelt på med strumporna

Svårt att få på strumporna? Utan tvekan marknadens bästa hjälpmedel för att få på strumpor och stödstrumpor.  
**Bauerfeind Venotrain Glider Plus 650:-**



## Räta ut din hallux valgus

Smidigt litet hjälpmedel som både stabiliserar stortån, ger en bra distans som minskar vinkeln in mot de övriga tårna och skyddar ledens utsida.  
**Hallux Valgus Skydd - GelSmart Bunion Toe Spreader 140:-**



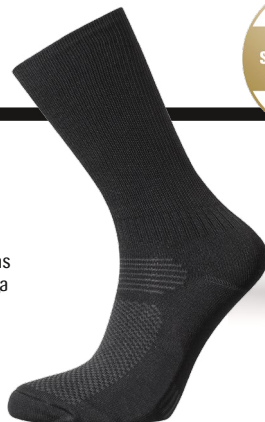
## Smidiga fotledsstöd

Fotledsstöd vid instabilitet och efter stukningar. **Bauerfeind MalleoTrain S Open Heel (700:-)** och **Mediroyal SRX Stabilt Fotledsstydd (500:-)**.



## Slipp skavsår Nr. 1

Kan en strumpa påverka skavsår? Absolut. Dubbla skikt minimerar friktionen mot huden.  
**Bola Dubbel Viafil - 140:-**



## Slipp skavsår Nr.2

Motverka skavsår och blåsor innan de dyker upp. The Skin Agents produkter minskar friktionen på huden och håller skavsåren borta. Helt fantastiskt resultat.  
**The Skin Agent Active - 160:-**  
**The Skin Agent Move - 160:-**

# FOT

## Bästa skyddet mot knäsmärta

Suverän passform med fantastisk smärtlindrande effekt. Marknadens bästa knäskydd mot allmän knäsmärta.  
**Bauerfeind GenuTrain - 1200:-**



## Vad ska vi avlasta för dig?

Helt formgjuten fotbädd som anpassas och byggs helt efter dina förutsättningar. Total avlastning för hela kroppen.  
**Ortolab fotbädd**

# KNÄ



## Värmande knäskydd

Ibland vill man bara ha något enkelt som ger värme. Som är tunt och smidigt och kan ge effekt mot tillfällig knäsmärta och svullnad.  
**Mediroyal SRX Knäskydd - 250:-**



## Mot schlatter och hopparknä

Smidiga små ortoser som ger en riktad avlastning för knäskålssenan. Effektiva vid behandling av hopparknä, schlatter och främre knäsmärta.  
**Mediroyal SRX Universellt Schlatterband - 280:-**  
**Bauerfeind GenuPoint - 370:-**

## Problem med knäskålen?

Knästödd för dig med instabil knäskål och att knäskålen hoppar ur sitt läge (luxerar).  
**Mediroyal NRX Patella Luxation - 600:-**



## #LiveUplifted

ASICS believes in the power of sport.

We believe that movement transforms our mood and changes the outlook towards the world.

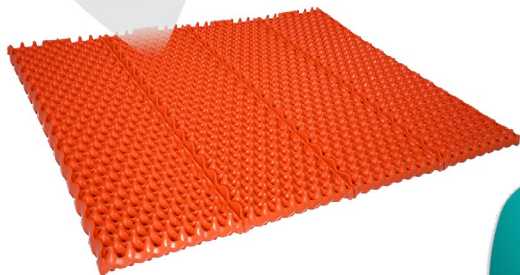
In 2022, we will continue our commitment to Sound Mind, Sound Body. We will show the world that movement with ASICS uplifts both body and mind.



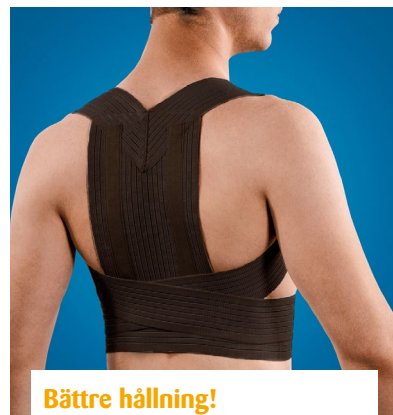
# Aktiv & Smärtfri



**Väck upp din kropp**  
Extremt mjuk och avlastande stämatta som stimulerar nerverna i dina fötter. Förbättrar hållningen.  
**Kone-X Active Mat - 800:-**



**Smärtlindring utan biverkningar**  
Trådlösa TENS-apparater som kan bäras diskret under dina kläder. Smärtlindring för axlar, armar, rygg och ben har aldrig varit enklare. Aegis är specialformad för ländryggen, det är kärlek vid första stimuleringen.  
**Paingone Aegis - 990:-**  
**Paingone Easy - 700:-**



**Bättre hållning!**  
Slipp smärtan och värken i bröstryggen samt axlarna. Hållningsbandage som korregerar och gör dig mer medveten om din hållning.  
**Mediroyal Posture - 600kr**

# RYGG



**Snabb smärtlindring**  
Oerhört bekvämt och effektivt ryggstöd. LumboTrain aktiverar musklerna i ländryggen och ger bättre stabilitet och hållning. Vår absoluta favorit. Marknadens bästa ryggstöd.  
**Bauerfeind LumboTrain - 1900:-**



**Massage för ryggmusklerna**  
Ge dig själv suverän massage längs med ryggraden, i nacken och över skulderna.  
**Blackroll Ball 12 - 190:-**  
**Blackroll Twin Foam Roller - 530:-**



**Tennisarmbåge?**  
Enkelt och effektivt skydd vid tennis- eller golfarmbåge.  
**Rehband UD Tennis Elbow Strap - 250:-**

# ARM



**Stabilitet för handleden**  
Kort och smidig handledsortos som används vid instabilitet i handleden eller vid karpaltunnelsyndrom.  
**Mediroyal Origo Kort - 450:-**



**Träning för hela kroppen**  
Få träningsredskap ger så många möjligheter att träna olika muskelgrupper och olika delar av kroppen som ett träningsband. Varför inte förbättra hållningen?  
**Refit Basic Exertube - 200:-**  
**Casall Exetube - 200:-**

**Armbågssmärta**  
Kompression och avlastning mot artros, tennisarmbåge och golfarmbåge.  
**Bauerfeind EpiTrain - 1000:-**



**Artros i tummen**  
Fantastiskt skydd vid skidåkartumme eller artros i tummen.  
**Bauerfeind RhizoLoc - 850:-**

LUMBOTRAIN®

# SNABB SMÄRTLINDRING, LÅNGVARIG EFFEKT



**03** SNABB  
SMÄRTLINDRING

**02** EFFEKTIV  
LÄKNING

**01** LÅNGVARIG  
EFFEKT



## FOTENS ANATOMI

# ETT MÄSTERVERK

**D**u går, leker, sportar, påtar i trädgården, bär på barnen, springer efter bussen ... allt utan att tänka på vad som faktiskt bär dig. De är så finurligt uppbyggda att man glömmer bort vad de gör. Dina fötter. Under loppet av en dag tar de emot en sammanlagd kraft på upp till femhundra ton.

Det finns tjugosex ben i varje fot, trettiotre leder, nitton muskler, tio senor och hundrasju ligament. Akillessenan är den starkaste senan i hela kroppen. Allt är perfekt komponerat för att fylla sin funktion. En genomsnittlig person går ungefär en sträcka motsvarande fyra varv runt jorden under sin livstid. Varje fot tar 1,5 – 2 gånger din kroppsvikt när du går. När du springer tar dina fötter upp till fem gånger din vikt. Dina fötter sliter för dig hela dagarna och är nog en av den mest underskattade kroppsdelen vi har. Den har tvåhundra femtio tusen svettkörtlar som kan producera en halv liter svett på en dag. Bara en sådan sak. Men foten är också uppbyggd med en komplexitet som inget yttre material kan återskapa eller kopiera.

**Gener och livet** påverkar hur bra jobb foten kan göra för dig. De flesta har någon gång hållit i en bäbis fot, den är liten, len och mjuk. I början är den inte redo för att balansera barnets kropp. En nyfödd har ett ganska mjukt skelett som först med stigande ålder stärks och utvecklas. När vi föds är våra fötter underutvecklade, och därför tar det tid för valv att bildas. Men det är

inte förrän vi blir runt tjugo år som skelettet är fullständigt. Då startar nästa utmaning. Nämligen slitaget som styrs av vilket arv du fått med dig från dina föräldrar.

Det är inte bara hår- och ögonfärg, längd eller ansiktsform du ärver. Generna avgör även vilka framtida problem du kan få i form av belastningsskador i fot, knä eller rygg. Din fots form skapar just din unika biomekanik från dagen då du föds. Det är förutbestämt i dina gener. Mycket styrs av om din fot har höga eller låga fotvalv eller om du föddes med fötter som anses normala i anatomins ögon.

Hur dina fötter rör sig och tar emot stötar kommer att påverka din kropp under hela ditt liv. Fotens valv är vår naturliga stötdämpning som skyddar fötter, knän, höfter och rygg. Precis som en bil har stötdämpare har vi fotvalv som ger den spänst vi behöver för ett bra och skonsamt rörelsemönster. Men fotvalvet ger oss även bättre balans när vi går i ojämn terräng. I foten talar man om tre olika fotvalv. De två långsgående valven tillsammans med det främre- eller tvärgående valvet. Det inre valvet bildar det som man kallar hälafoten.

**Hälen är din krockkudde.** Foten har mer naturligt inbyggd stötdämpning. Bland de två viktigaste är hälkuddens stötaborption och fotens pronationsrörelse. De undviker att din kropp tar skada bara av att gå. Under hälbenet och även under tårnas grundleder ligger ett fettlager



**DITT ARV**

Ärftligheten från din mor och far spelar stor roll för vilka egenskaper och förutsättningar dina fötter får. Med det kommer också vilka ökade risker för belastningsskador som föreligger.



som är en del av fotens stötdämpare. Stötdämpningen minskar den belastning som uppkommer när foten sätts ned vid löpning och gång. Hos män är hälkudden något tjockare och mer stötupptagande än hos kvinnor. Och den stötupptagande förmågan minskar med stigande ålder.

En konstant belastning på fötterna förändrar med tiden strukturen på dem. Med ålder sker andra kroppsliga förändringar som påverkar våra fötter. Hormoner gör ledbanden lösare och då blir foten bredare. En kvinna som är gravid kan lätt få nedtrampad hälftot på grund av den

extra vikten. Många gravida upplever att de får större skostorlek efteråt vilket är normalt. Detsamma gäller vid övervikt. Strukturen på foten ändras med livet.

**Vad mer påverkar foten?** Skomodet är en stor bov idag. Ofta köper vi för små storlekar med dålig kvalitet. Vi glömmer bort att foten sväller upp till fem procent vid aktivitet. Om du som ung hade storlek 39, kan du som äldre ha fått 40 – 41. Det är normalt men något vi gärna blundar för och fortsätter att trycka ner fötterna i för små skor. Nio av tio kvinnor använder för små skor.



## Visste du ott...

- Stukning av fotleden är den vanligaste fotsjukdomen, även jämfört med blåsor, förhårdnader, fotrötthet, sprucken hud och fotsvamp!
- Tjugofem procent av kroppens alla ben, sitter i foten.
- Kvinnor löper fyra gånger större risk att ha fotproblem jämfört med män.
- Det tar 12–18 månader för en tånagel att växa ut helt igen.
- Har du någonsin undrat varför just foten är så kittlig? Det är för att den har åtta tusen nerver där.

Det skapar inte bara smärta utan i förlängningen även skador på leder, nerver och skelett som förstör den naturliga rörelsen. Musklerna är det som driver oss framåt och de är i tätt samarbete med hjärnan. När du via den beslutar att en rörelse ska utföras sänds en signal till den aktuella muskeln via nerverna och muskeln drar ihop sig. När signalen upphör återgår muskeln till sin ursprungliga längd. Genom att, med hjälp av muskler och senor, koppla samman skelettbenen kan de förflytta sig gentemot varandra. Du rör dig.

Hjärnan är i samarbete med hela din fot och så otroligt finurlig. Vid skador eller andra problem kan ett ortopediskt inlägg hjälpa dig. De ökar nervernas återkoppling till hjärnan. Våra fötter har som sagt fler nervtrådar än nästan någon annanstans i kroppen. Ökad

löpanalys för att hitta dina anatomiska styrkor och svagheter.

**Människan är inte skapad** för att leva på betong eller asfalt. Vi är gjorda för terräng, mjuka underlag. Men världen är byggd annorlunda nu och våra samhällen uppmanar oss till rörelse i en miljö som inte är naturlig för den nutida människans anatomi. En sko eller ett ortopediskt inlägg har olika funktioner. Vissa är till för att gå i, andra springa, några för att vandra längre sträckor medan vissa bara är för att leva vardagen i. Men vilken typ av sko eller inlägg är rätt just för dig och dina fötter? Arbetar du på hårda underlag och står och går mycket kan extra stöd behövas. Ett ortopediskt inlägg i arbets- och skyddsskor kan undvika belastningsskador. Men vilket typ av inlägg behöver just Du? Det kan vi se.

*”The human foot is a masterpiece of engineering and a work of art”*

*Leonardo da Vinci - italienskt geni*

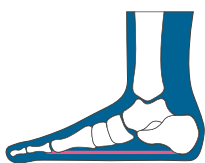
**Vad behöver du veta** om dina slitvargar? På Gå & Löpklunikerna 3D-scannar vi dina fötter för att ta reda på vilken typ av fot du har. Vilka gener har du fått? Har dina fötter drabbats av belastningsskador och i så fall vilka och hur påverkar de din fot? Efter att vi skannat dina slitvargar gör vi en gång- och löpanalys för att se hur dina fötter beter sig vid olika former av rörelse och belastning. Allt för att hjälpa din fot att hjälpa resten av kroppen och undvika skador. Vi tittar efter olika saker. Vid belastning är det relativt vanligt att fotens insida ”sjunker ner”, pronation (överpronation). Det kan även vara så att foten har en felvinkling åt det andra hållet, supination. Om du felbelastar finns det stor risk att du även har en överbelastning på annat håll i kroppen. Du kanske känner av smärta i ländryggen, har ont i ett knä eller höft. Hur din fot rör sig styr det. Även om det inte går att kopiera naturens egna finurlighet, finns det andra hjälpmedel så att dina fötter kan bära upp kroppen så rakt och korrekt som möjligt. ●

## Höjd på valvet



### Normala fotvalv

En fin mix av det kroppen kräver av foten, stabilitet och dämpning. De drabbas sällan av belastningsskador. (30 procent)



### Låga fotvalv

Den här fottypen behöver ofta en kombination av stabilitet och stötdämpning. (60 procent)



### Höga fotvalv

Behöver mycket avlastning och stötdämpning på grund av att de är stela och rigida. (10 procent)

stimulans på dem via ett ortopediskt inlägg förändrar hur vi medvetet och omedvetet uppfattar och rör våra fötter. Hjärnan påverkar även om vi får en skada som gör ont. Då säger den till att det är fara och färde, vi kanske börjar halta, gå snedställt eller undviker att använda tyngd där det gör ont. Om du i det läget får hjälp i form av ett ortopediskt inlägg som tar bort eller minskar smärtan och sätter igång en läkningsprocess i området återkommer du snabbare till ditt normala rörelsemönster.

Foten är genialisk, när allt fungerar. Men när smärta uppstår är något fel och vad händer om fotens komponenter slits ut, skadas eller förändras av andra anledningar? Gör en gång- och

## VILKEN FOT ÄR DU?



# WELL-FITTING FOOTWEAR FOR COMFORTABLE HIKING



HANWAG BANKS LOW BUNION

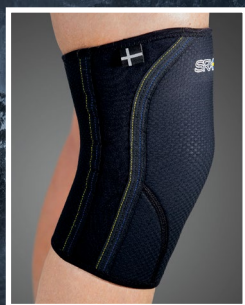
With our BUNION category footwear and our special lasts developed for wearers with a hallux valgus, HANWAG is taking a further step towards providing the perfect fit – for all types of feet. The wide range of BUNION models in the different footwear categories offer people with hallux valgus well-fitting footwear for hiking free from discomfort. Whether for mountaineering, trekking and hiking or everyday use.

More about our solution and our shoes: [STORIES.HANWAG.COM](https://www.hanwag.com/stories)

**SRX**®  
BY MEDIROYAL

**NYHET!**

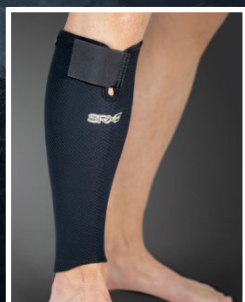
*En helt ny serie sportskydd för en aktiv livsstil!*



#### SRX852 · SRX® Multisport Knä

Tillverkat av en kombination av 5 mm SRX®-material runt knäleden och 3 mm SRX®-material i knävecket. Anatomisk design för ett bra stöd och mycket bra passform. Sidopanelerna gör skyddet mer följsamt vid aktivitet, speciellt multisport och cross-fit. Neptune™-material är laminerat på insidan för hög komfort och snabb torktid.

Används vid lokala inflammationer, överansträngning, svullnad, lättare instabilitet eller vid tillfällig knäsmärta.



#### SRX870 · SRX® Vadskydd

Vadskydd av 1,5 mm SRX®-material med Neptune™ på insidan, med hög elasticitet och kontrollerad kompression för ett bra stöd över vadmuskeln. Anatomisk design för flexibilitet när vadmuskeln ökar i volym under aktivitet. Tre stopp-sömmar nedtill för längdjustering.

Används vid smärta eller muskelbristningar i vaden, lokala inflammationer, benhinne- och hälseneproblem.

#### SRX841 · SRX® Ryggskydd Stabil

Ryggskydd tillverkat av ett ventilerande elastiskt material med låg profil för att kunna användas både utanpå och under kläder. Stöd för ländryggen med plastskenor i slutna kanaler. Anti-glidmaterial baktill på insidan för bättre fixering av skyddet. Ett justerbart dragband, fastsatt baktill, fästs mot framsidan för individuellt stöd och kompression.

Används vid tillfällig smärta i ländryggen, överansträngning eller för att ge stöd över ländryggen vid aktivitet.



mediroyal





## 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

 WEBSHOP  
gachlopkliniken.se  
info@gachlopkliniken.se

## FÖLJ OSS

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

 gachlopkliniken.se  
gachlopklinikensthlm  
gachlopklinikenumea  
gachlopklinikenuppsala  
gachlopklinikenostersund

## OM OSS

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



**GÅ & LÖP**  
**KLINIKEN**