

**HÄLSMÄRTOR**  
Avlasta och bli smärtfri

**STOR SKOGUIDE**  
Hitta dina favoriter

**SKOINLÄGG**  
Formgjutna för dig

# GÅ & LÖP

Magasin 2024 | gaochlopkliniken.se

ÅRETS  
**43**  
BÄSTA SKOR

**BRY DIG OM  
DIN HÅLLNING**

**STORT UTBUD  
BREDA SKOR**

**KNÄSKYDD  
VID ARTROS**



*Smärta i ryggen*  
**FÖRBÄTTRA HÅLLNINGEN  
OCH SLIPP RYGGVÄRKEN**

*Värkande knän*  
**ARTROS, LEDBANDSSKADA ELLER  
SCHLATTER? VI HAR LÖSNINGEN**

*Regelbunden skovård*  
**FÖRLÄNG LIVSLÄNGDEN PÅ DINA SKOR**

*Problem med fötterna?*  
**EFFEKTIV HJÄLP MOT HALLUX VALGUS,  
HAMMARTÅR OCH HALLUX RIGIDUS**

**VARIERANDE DIAGNOSER**  
Det är en mängd  
symtom och diagnoser  
som vi behandlar och  
avlastar. Från tår och hälar  
till smärtor i bröstryggen  
och tennisarmbågar.

**DU HAR ONT. VI  
HAR LÖSNINGEN.**

# Vi håller dig smärtfri

**T**ill oss kommer mer än femtiotusen patienter och kunder varje år med olika stadier av smärta i kroppens leder. Många har inflammationer som uppkommit på grund av olika typer av snedställningar i deras leder. Ofta i kombination av att de rör sig på olika typer av hårda underlag på antingen arbetet, fritiden eller när de utövar sin motionsform/idrott. En annan grundorsak är deras kroppshållning. I årets magasin beskriver vi bägge dessa delar i några av våra artiklar.

När vi undersöker dig så tittar vi på de olika grundproblemen som brukar vara en stor påverkan och bakomliggande orsaker till att en belastningsskada uppstår. Följande fem punkter är viktiga detaljer att utvärdera, var för sig men även hur de inverkar med varandra.

- Anatomi
- Biomekanik
- Miljö/underlag
- Ålder
- Fysisk aktivitet/inaktivitet

Fotens anatomi är det vi fokuserar mest på. Många av de patienter som besöker oss har antingen höga eller låga fotvalv. Detta gör att deras fötter har en försämrad förmåga att ta upp stötar. Fötterna har en belastning på upp till sju stycken fullastade cementbilar per dag och därför måste fotvalven kunna fungera fullt ut, det hjälper våra erfarna ortopedtekniker dig med.

Att uppgradera dina skor till en icke generisk insida som är skapad för just dig är en problemlösare som inte syns men verkar hela tiden när du använder dem. Detta ger maximal avlastning i kroppens leder. Allt detta tillsammans är grunden för att hjälpa till att minska smärta samt minimera risken för onödiga belastningsskador i fot, underben, knä, höft eller rygg.

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

//Personalen Gå & Löpkliniken

Läser du hellre digitalt?  
Scanna QR-koden och  
bläddra som en pdf.



## OM OSS



### Nio kliniker

Nio kliniker hittar du oss på, åtta 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.

# SAUCONY ECHELON WIDE 9



Saucony Echelon Wide 9 är en neutral och rymlig sko vilket gör den till en perfekt problemlösare för dig med breda fötter, likväl som för löparen med individuella ortopediska inlägg. Den har en rak läst som ger en bred plattform att stå på. Echelon 9 har uppdaterats med ny stötdämpning i mellansulan, med vårt unikt framtagna material PWRRUN har dämpningen blivit ännu mjukare.

 @sauconysverige

**saucony**

# 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 optimera 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 webshopen



## STATISK BELASTNING

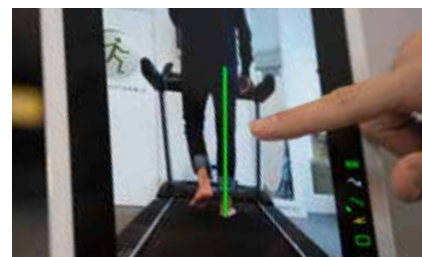
Med din egen kroppsvikt som belastning undersöker vi dina fötter och hur de biomekansikt påverkar och påverkas av resten av din kropp. Detta gör vi med hjälp av en spegellåda och/eller en digital belastningsplatta. Här tittar vi på dina fotvalv, fotens form och eventuella avvikelser både kring fötterna 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.

***”Vissa vill maximera sin träning och letar efter bra skor och tillbehör, andra letar efter sätt att kunna röra sig smärtfritt. Tack vare lång erfarenhet och bred kunskap kan vi erbjuda hjälp inom bägge delar.”***

*Peter Hjelte - Fysioterapeut och 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



## TUNNA INLÄGG?

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



## Slappna av

Huvudvärk? Kanske är du stressad och rejält uppe i varv? **HeadEaz** har med sin svalkande känsla en avslappnande effekt som hjälper till att minska spänningar och stress. Kombinationen av kyla och att stänga ute synintrycken ger en skön upplevelse som skapar ett behagligt lugn. HeadEaz kan användas vid migrän, trötthet, stress, spänningar och huvudvärk.

**Swedish Posture HeadEaz Kylande Huvudband 400:-**



## Kundfavoriten OOFOS

Mjuk, mjukare, OOFOS. Ja det är nästan så att ordet mjuk skulle kunna böjas så. En favorit bland både våra kunder och oss i personalen hittar vi i sandalerna från OOFOS. Med materialet OOfoam™ i sulan har OOFOS lyckats skapa en fantastiskt mjuk och ombonad känsla för fötterna. Deras sandaler ger en perfekt avlastning efter en hel dags gående eller när tröttheten kommer krypande i fötterna. Har du ont i hälar eller allmän smärta i fötterna kommer du älska OOFOS modeller.

Handla dem online i webshopen med snabb leverans eller titta förbi någon av våra kliniker för att testa modellerna.



[gaochlopiniken.se/varumärke/oofos/](http://gaochlopiniken.se/varumärke/oofos/)

**OOFOS OOahh Sport Flex 900:-**

**OOFOS OOahh Slide Sandal Unisex 700:-**

**OOFOS OOriginal Sandal Unisex 600:-**

**OOFOS OOcloog 700:-**

## STILREN VARDAGSSKO

Vill du som många andra ha en stilren sko till vardags är modellen **Freeness Faia** från skomärket **Green Comfort** ett hett alternativ. Med en rymlig läst och god komfort passar den även dig med lite bredare fötter. Smarta lösningar i form av blixtlås och snörning gör att du bara remmar skon en gång, nästa sväng drar du bara upp blixtlåset så sitter den som du önskar. Ovandelen i **Freeness Faia** består av vegetabiliskt garvat läder och mocka. Komfort, funktion och design i en och samma förpackning!

**Green Comfort Freeness Faia 1400:-**

## 125.000 svettkörtlar

hittar vi i varje fot. Strumpans funktion att transportera bort fukt kan alltså inte underskattas för fötternas välmående. Fötter och ben kan för många vara känsliga områden, inte minst diabetiker, och därför har vi ett brett utbud av strumpor som både skyddar och skapar optimala förutsättningar. Dubbelsydd modeller som förhindrar skavsår, mjuka modeller som inte skapar tryck och de populära tåstrumporna är bara några av de varianter vi varmt rekommenderar.



## SMÄRTANDE KNÄLED?

Besväras du av ömma eller smärtande knä är du långt ifrån ensam. Artros, ledbandsskador och överbelastningar är vanligt förekommande och när så är fallet finns det alltid många alternativ för att behandla och avlasta. Smärtor i knä kan många gånger lindras på ett både smidigt och effektivt sätt med ett korrekt utprovat knäskydd. Två favoriter bland alla modeller är **DonJoy Genuforce** som lämpar sig bäst vid generella smärtor i och kring knäleden. Är det istället artros du drabbats av är vårt allra bästa tips att testa den fantastiska modellen **Bauerfeind GenuTrain A3**. Stickade material ger underbar passform, en smidig känsla gör att skyddet enkelt ryms under dina vanliga kläder. Att den positiva effekten många gånger känns av snabbt får ändå ses som den bästa egenskapen.

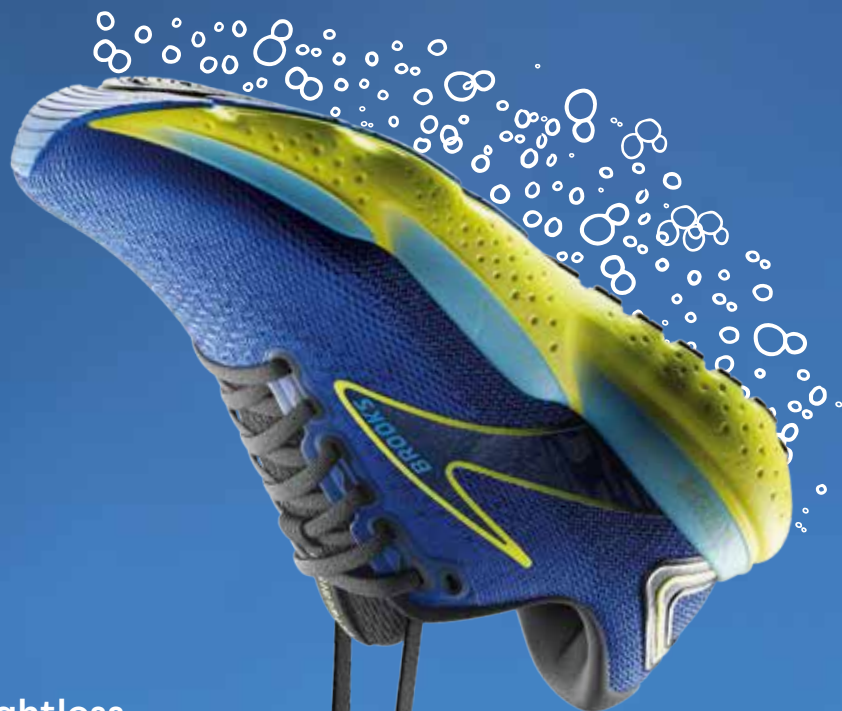
**DonJoy Genuforce 700:- & Bauerfeind GenuTrain A3 2050:-**

# More cushion. More softness. Less gravity.

In the new  
**Glycerin 21**



Get carried away in the weightless softness of the Glycerin 21, featuring nitrogen-infused **DNA LOFT v3** cushioning. We've magnified the plushness to elevate softness to new levels. Also available with support in the Glycerin GTS 21.



 **BROOKS**

# Nyheter & Pryltips



## KYLANDE BANDAGE

Enkelt, snabbt och effektivt hjälpmedel för att lindra och påskynda läkning av inflammationer och överansträngningar. ReCove Kylsleeve är ett kompressions-skydd som samtidigt ger kyla. Det kan användas på såväl knä, fot, arm och armbåge, det är bara att flytta mellan vid behov.

**Swedish Posture ReCove Cooling Sleeve 500:-**



## Ont i stortån?

Vid smärta i stortån från exempelvis hallux rigidus (stel stortå) och hallux valgus syftar behandlingen till att minimera tryck och minska böjningen i leden. Med hjälp av ett tunt och smidigt inlägg med en förstyrning av kolfiber i framfoten kan vi effektivt åstadkomma detta. Inlägget flyttas lätt mellan olika skor och ser till att du tillsammans med skons stötdämpning minskar belastningen på den smärtande leden.

**Gå & Löp Medical Rullsula 1200:-**

## MIRAKELMATERIALET

# ULL

Vi älskar ull. Inte bara för värmen det ger utan minst lika mycket för hur det håller kroppen sval, inte luktar trots att det blir svettigt, och att det är skapat av naturen själv. Några av våra mest uppskattade och sålda strumpor är tillverkade av merinoull - vi är inte förvånade.



## SOMMARFAVORIT

En favorit som många trivs lika bra med på sommaren som under arbetsdagen är våra fotriktiga sandaler från Scholl. Modellen Scholl Malerra har ett ergonomiskt uppbyggt stöd för hälften och ger en behagligt stadig känsla. En perfekt mix för dig som söker komfort, funktion och traditionell design.

**Scholl Malerra 1200:-**



## KORTA VÄNTETIDER OCH SNABB 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@gaochlopkliniken.se](mailto:info@gaochlopkliniken.se). Snabba svar av erfarna ortopedtekniker och sjukgymnaster.



# Låt hälsprickor bli ett minne blott

Vid hälsprickor så är det i första hand hudens översta lager som spricker. Att sprickorna uppkommer beror på att huden blir mindre flexibel när den blir torr och tjock. När du går på foten ökar trycket på hälen och fettkudden under hälbenet vill då expandera i sidled. Om huden är oflexibel är risken stor att huden då spricker. Men med rätt åtgärder och lite nya rutiner kommer dina fötter se ut som nya igen och vara fräschare och mjukare än på länge.



Det absolut bästa du kan göra är att hålla huden på dina hälar mjuk och följbar. Det gör du bäst genom att använda en bra kräm som du regelbundet smörjer in fötterna med. Tips på fler förebyggande åtgärder samt hur du kan behandla hälsprickor och torra fötter hittar du på [gaochlopkliniken.se/skador/halsprickor/](http://gaochlopkliniken.se/skador/halsprickor/) En bra start är att införskaffa någon av dessa krämer som är riktigt effektiva, Camillen 60 Foot Balm Diabetic 150:- och Gehwol med® Salva mot sprucken hud 140:-.



**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.





# MER ÄN SMÄRTOR I FÖTTERNA

*Vare sig det rör sig om smärtor från fötterna, trötthet i ländryggen eller problem med en tennisarmbåge har vi hjälpmedel som avlastar och minskar smärtorna.*

**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



## DETEKTIVARBETE

En noggrann anamnes med frågor kring dig som person och dina besvär, tillsammans med god kunskap kring biomekanik och anatomi. Där har vi receptet för att få fram vilka åtgärder som kommer att fungera bäst för just dig. Lite som att arbeta som detektiv med kroppen som spelplan.

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 fotbåddarna 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

# 3

## OMRÅDEN SOM VI OFTA BEHANDLAR



### RYGG

Trötthet och smärta i ländryggen är en av de vanligaste diagnoserna som vi i Sverige söker vård för. Träning i form av rehab och avlastning med stöd samt rätt skor kan många gånger göra stor skillnad.



### KNÄN

Många är vi som drabbats av ömhet och smärtor i knäna. Ibland till följd av trauma, andra gånger när vi belastar kroppen.



### FÖTTER

Den kroppsdel som vi behandlar allra mest. Hälsporre, hallux valgus och smärtor i fotvalven är bara några av de diagnoser vi stöter på dagligen.



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 tappar 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.

*”Hur och var vi rör oss styr i hög utsträckning att belastningssmärtor uppstår, kroppens form och funktion var smärtorna uppstår”*

**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 belastningssmärtor. 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

## FÖREBYGGER OCH BEHANDLAR FÖR ATT OPTIMERA KROPPENS RÖRELSER

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. ●

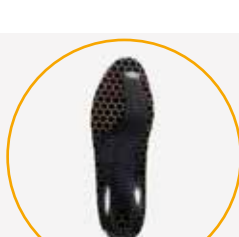
## TILLVERKNING

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.



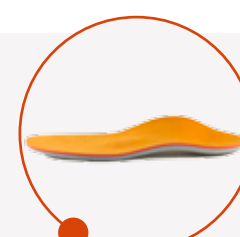
**TUNNA  
INLÄGG**

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.

# ARTROS

## UTVECKLING OCH REHABILITERING

← Artros gör att ledytornas brosk succesivt bryts ner →



Frisk brosk

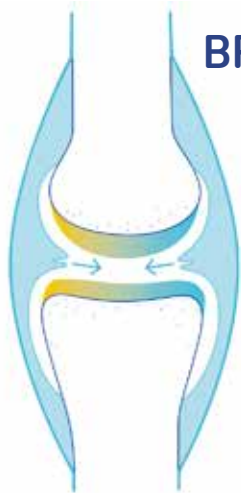
Grad I

Grad II

Grad III

Grad IV

### BROSKLAGRET BEVARAS GENOM RÖRELSE



Brosket fungerar som en svamp när belastningen lättas tränger näringsrik vätska in i brosket

#### NÄRINGSÄMNINGEN

RÖRELSE AKTIVERAR  
NÄRINGSTRANSPORT  
SOM BEVARAR BROSKET  
OCH FÖRDRÖJER  
ARTROSENS  
UTVECKLING

#### RESTPRODUKTER



Vid belastning avlägsnas näringsfattig vätska

## GenuTrain® A3

### KNÄSTÖD

- + Stabiliserar knäleden
- + Motverkar orsaken till smärta
- + Mjuk tygväv minskar tryck

Färger:



titan



beige



svart

NY  
FÄRG!



NY OCH  
FÖRBÄTTRAD  
VERSION

**MJUK ELLER FAST,  
BRED ELLER NORMAL?**

Med mycket dämpning och en bred läst är Hoka One One Bondi 8 Wide en av de modeller som klarar sig in på listan över årets bästa skor. Men passar den dig och ditt löpsteg? Det hjälper vi dig att reda ut.

## GÅ & LÖPKLINIKENS SKOGUIDE

# ÅRETS BÄSTA SKOR

**ALLA FÖTTER ÄR OLIKA. SKORNA HAR OLIKA  
EGENSKAPER. VI GUIDAR DIG TILL DET PERFEKTA  
PARET UTIFRÅN DINA FÖRUTSÄTTNINGAR.**

*Vi testar alla våra skor noga 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.)*



### ALLROUNDER IT'S ME (DAM) & ALLROUNDER HONDURAS (HERR)

**Pris** 1500:- / 1600:-

**Material:** Textil

**Läst:** Normal

Sandaler med uttagbar innersula är ofta efterfrågat av våra kunder. Både Allrounder It's me och Allrounder Honduras har den egenskapen. Med justerbara remmar över såväl fotrygg som häl får du god komfort och fin funktion som ger avlastning hela arbetsdagen eller fritiden. Självklart har den grym funktion även med originalsulan på plats.

**Sandal med löstagbar innersula som kan bytas mot egna inlägg.**



### BROOKS ADDICTION WALKER 2 WIDE

**Pris** 1800:-

**Material:** Läder

**Läst:** Bred

**BRED & RYMLIG**

En riktigt fin ladersko med utmärkt stabilitet. Stort plus för den breda lästen som gör sig utmärkt för dig med lite bredare fötter. I kombination med den välavvägda dämpningen har vi en sko som lämpar sig för både vardag och längre promenader. Finns både med klassisk snörning och med kardborreknäppning (V-Strap).

**Bred läst. Finns i både svart och vitt samt med snörning eller kardborre.**



### ECCO YUCATAN (DAM) & ECCO OFFROAD ANDES II (HERR)

**Pris** 1300:-

**Material:** Nubuck

**Läst:** Normal, smal

Det här är en av våra allra mest omtyckta sandaler, en trotjänare med bra livslängd, fin stabilitet och härlig stötdämpning. Passar dig med normal bredd eller något smalare fot. Perfekt som promenadssandal på sommaren eller som arbetssko inomhus under hela året.

**En oerhört omtyckt sandal som funnits med under många år.**



#### 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.





### GREEN COMFORT FREENESS FAIA

**Pris** 1400:-  
**Material:** Textil  
**Läst:** Normal

Green Comfort Freeness Faia är en riktigt fin promenadsko som gör sig alldeles utmärkt till vardags och fest. En rymlig läst borgar för god komfort och passform även för dig med lite bredare fötter. Vi gillar också smidigheten och den praktiska lösningen med blixtlås som gör det enkelt att kliva i och ur skon.

**Smidig och stilren vardagssko med bra bredd över framfoten.**



### HOKA ONE ONE BONDİ SR

**Pris** 2400:-  
**Material:** Läder  
**Läst:** Normal

Bondi SR är en av våra mest stötdämpande promenadskor. Det i kombination med sulans profil ger en mjuk, behaglig och väl avlastad känsla. Modellen har en vattenavvisande ovandel i skinn och har en slitsula med halkfri funktion (SR = Slip Resistant). Vi vill också slå ett slag för den positiva egenskapen den här formen på skor har för smärtor kring främre delen av foten. Vid hallux rigidus, nedsjunket främre fotvalv och artros är det här ett utmärkt alternativ.

**Tydlig rullsula som avlastar smärtor i framfoten.**



### ICEBUG ELI RB9X (DAM)

**Pris** 1500:-  
**Material:** Textil  
**Läst:** Normal

Eli är en lätt och bekväm walkingsko från svenska Icebug. Modellen har en luftig ovandel tillverkad av återvunna PET-flaskor och med en smidig elastisk snörning är det bara kliva i skon och börja promenera. En klar vår- och sommarfavorit!

**Lätt, luftig och oerhört smidig vardagssko.**

## Ont i hölen?

Då bör du starkt fundera på vilka skor du rör dig i på dagarna. Hitta skomodeller med mycket stötdämpning och passa även på att ha någon sandal eller liknande på dig när du är hemma. Då skonar du fotens trampdynor och de strukturer som annars lätt kan överbelastas. Besvär trots det? Då bör du låta oss hjälpa dig med mer avlastning i form av ortopediska inlägg. Läs mer om det på sidan 10.



### HOKA ONE ONE ORA RECOVERY SLIDE 3 UNISEX

**Pris** 800:-  
**Material:** EVA  
**Läst:** Normal

Önskar du underbar komfort och fantastisk avlastning bör du testa att kliva in i Ora Recovery Slide 3. Det är en oerhört lätt sandal som ger både fötter och kropp avlastning. Med en mjuk sula och gott om stötdämpning ger de fin effekt vid smärtor i hälarna men också ömhet uppåt i kroppen.

**Avlastningssandal för både hemmatid och på arbetet.**



### ICEBUG MOSI RB9X UNISEX

**Pris** 1600:-  
**Material:** Textil  
**Läst:** Normal

Unisex modell med härlig komfort och stilren färgsättning. Påminner i mångt och mycket om Eli här till vänster men med en lite mer teknisk mellansula och fler storleksalternativ.

**Ny sommarfavorit?**



### MERRELL MOAB 3 GTX

**Pris** 1750:-

**Material:** Läder, syntet och GORE-TEX

**Läst:** Normal

Merrell Moab är den mest sålda hiking skon i världen. Det finns det goda anledningar till. Slitstark, bekväm och med material som gör den användbar året om. Komforten och funktionen gör oss sällan besvikna. Med det vattentäta membranet får du en sko som fungerar lika bra på sommar- som vinterhalvåret.

**Slitstark med vattentätt membran.**

## Promenera dig frisk!

Visste du att fysisk aktivitet har en mängd positiva effekter för vår hälsa? Eller vad sägs om att du sover bättre, stärker immunförsvaret, förbättrar koncentrationsförmågan, minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, minskar stress, stärker muskler/leder och gör dig smartare. Behöver du fundera om du ska ta en tur?



### MERRELL HUT ULTRA WRAP

**Pris** 1100:-

**Material:** EVA & FloatMax™ Foam

**Läst:** Normal

Den här sandalen kom som nyhet ifjol och blev snabbt populär. Låg vikt, härlig stötdämpning och material som är enkla att hålla rena var väldigt uppskattade egenskaper. Vi tycker att Hut Ultra Wrap är en perfekt följeslagare på arbetet eller fritiden.

**Justerbar med kardborre och spännen.**

**MJUK  
DÄMPNING**



### JOYA DYNAMO CLASSIC (DAM) & JOYA DYNAMO ZIP (HERR)

**Pris** 2500:- / 2700:-

**Material:** Velourläder

**Läst:** Normal

Känslan för kroppen att ha så pass mycket och så mjuk stötdämpning under fötterna är helt sagolikt. Har du ömhet eller smärtor i fötterna kommer du trivas utmärkt, samma sak om du känner av besvär uppåt i kroppen. Dammodellen bjuder på klassisk snörning över fotryggen medan herrmodellen är förärad med en dragkedja på sidan som i kombination med snörningen gör av och påtagandet både snabbt och enkelt.

**Mjuk och komfortabel dämpning, skönt för ömma fötter.**



### MERRELL MOAB SPEED 2

**Pris** 1700:-

**Material:** Textil (Vi har även den här skon i en vattentät modell med GORE-TEX membran)

**Läst:** Normal

Lätt men samtidigt robust walkingsko med både en mjuk dämpning och en slitsula med grövre mönstring. Som att Merrell blandat det bästa av två världar och kokat ihop det till en sko som klarar både asfaltsturer och skogs promenader ypperligt. Den här gillar vi och är övertygade om att väldigt många kommer trivas riktigt bra i.

**Lätt, luftig, stabil och med härlig stötdämpning.**



### MERRELL WILDWOOD AEROSPORT

**Pris** 1000:-

**Material:** Textil

**Läst:** Normal

Luftighet och lätthet är de egenskaper som är i fokus på Wildwood Aerosport. Snabbnsörning vet vi är uppskattat av många så även den detaljen lär tala för att den här skon blir populär. Med en yttersula som har bra grepp kommer Wildwood fungera bra både som arbetssko på inomhusgolv eller som följeslagare på promenaderna utomhus.

**Allsidig modell med luftig ovandel för sommarhalvåret eller arbetet.**



### NEW FEET 221-40 (DAM) & NEW FEET 222-13 (HERR)

**Pris** 1800:- / 1850:-

**Material:** Nubuck

**Läst:** Normal, bred

Från danska skomärket New Feet har vi en rad olika modeller med lite rymligare passform. Två av dessa är 221-40 och 222-13. Båda med en något bredare läst för dig som är i behov av mer plats och trivs med extra utrymme för fötterna. Du hittar också en praktisk lösning med dragkedja på sidan av skon för enkel i och urklivning.

**Snabb och enkel att ta på med hjälp av dragkedjan.**



### SAUCONY INTEGRITY WALKER 3 WIDE DAM

**Pris** 1600:-

**Material:** Skinn

**Läst:** Bred

När det gäller walkingskor är Integrity Walker 3 Wide en av våra absoluta favoriter. Den har en låg vikt, en väl tilltagen stötdämpning och en ovanhel som både är mjuk och följsam. Alla dessa egenskaper bidrar starkt till toppbetyg för den här skon. Den stora, och ibland svåraste, frågan är vilken färg du föredrar?

**Låg vikt och skön komfort för dig med lite bredare fötter.**



### SAUCONY ECHELON WALKER 3 WIDE

**Pris** 1850:-

**Material:** Skinn

**Läst:** Bred

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 dig som gillar att promenera långt eller bara söker en lätt och rymlig vardagssko. Testa Echelon Walker 3! Damstorlekar i svart eller vitt, herrstorlekar i svart.

**Lämpar sig för breda fötter.**

## > Förläng livslängden på dina skor Ge skorna den omsorg de förtjänar

Alla skor behöver skötas. Vissa material mer än andra. Klart är dock att med rätt behandling får du inte bara skorna att se nya och fräscha ut, utan förlänger också livslängden på skorna avsevärt. Men har du allt du behöver? I varje skogarderob bör åtminstone en burk med skofett, spray för impregnering, samt rengöring finnas. Lägg till en tub med färg för att hålla dina skinnskor i rätt ton, och har du skor i mocka eller andra lite känsligare material ser du även till att skaffa en speciell borste för just dessa. Första gången du fixar till dina skitiga och solkiga skor och märker förändringen på



materialet kommer du förstå vilken inverkan värden av skorna har. Och förhoppningsvis känna att det var värt tiden.

De flesta skor kommer i slutändan att lukta. Det har till största delen med fukt att göra. Hur enkelt det är att motverka tycks dock de flesta ha missat. Ibland är nämligen det enkla det mest geniala, ett par påsar är allt som behövs. Shoe Freshener är en produkt som absorberar fukt och tar bort den dåliga lukten. De består av naturliga salter och absorberer tillverkade av förnyelsebara råmaterial. Enkla att använda och räcker flera månader. Fler tips och lämpliga produkter hittar du på webshopen och i samtliga våra butiker.

# 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 9

**Pris** 1700:-

**Vikt:** 230 g dam, 260 g herr

**Häl-tå dropp:** 8 mm

En lättviktare som samtidigt klarar dina dagliga löppass med bravur, vare sig du ska springa snabbt eller långt. Fint uppdaterad med små justeringar som givit snäppet bättre dämpning mot föregångaren av den här modellen. Passar dig med ett neutralt steg och normalt höga fotvalv.

**En allsidig modell med låg vikt.**



**MYCKET  
DÄMPNING**

### ASICS GEL-NIMBUS 26

**Pris** 2100:-

**Vikt:** 260 g dam, 305 g herr

**Häl-tå dropp:** 8 mm

Mjuk och stretchig i ovandelen vilket ger en behaglig passform. Mellansulan på Gel-Nimbus 26 är tjock, hela 42 mm under hälen vilket bidrar till en suverän komfort och avlastning även på de riktigt långa löppassen. För dig som vill ha en löparsko med mycket stötdämpning och gott skydd för kroppen.

**Rejält stötdämpad med mycket avlastning för hela kroppen.**

## Så enkelt undviker du skavsår

Besväras du av skavsår så har vi två riktigt bra tips på produkter som hjälper, **The Skin Agent** och **Bola Dubbel Viafil**. Minskad friktion mot huden och oerhört effektivt resultat mot både skavsår och blåsor. **The Skin Agent Active** använder du vid skavsår där huden möter skor, kläder etc. Är det istället hud mot hud som ger dig skavsår/blåsor så

ska du köpa **The Skin Agent Move**. **Bola Dubbel Viafil** är en strumpa sydd i dubbla skikt där friktionen sker mellan socklagren istället för mellan socka, sko och hud. Genialt!



### BROOKS GHOST 15

**Pris** 1800:-

**Vikt:** 257 g dam, 283 g herr

**Häl-tå dropp:** 12 mm

Brooks Ghost 15 har en bekväm mix av stadga och flexibilitet. Det är en välbalanserad löparsko med fin kombination av stabilitet, dämpning och komfort. En sko som med sin bekväma ovandel passar många typer av fötter. Observera också att den kommer i flera olika bredder, kolla både efter standard bredden och den lite bredare Wide.

**Omtyckt modell med fin mix av stabilitet och flexibilitet.**



### BROOKS GLYCERIN 21

**Pris** 2200,-

**Vikt:** 266 g dam, 278 g herr

**Häl-tå dropp:** 10 mm

Ytterligare två millimeter höjd på mellansulan har Brooks lagt till på den nyaste versionen Glycerin. Redan tidigare har fokus legat på komfort och väl tilltagen stötdämpning i den här modellen och med den här uppdateringen har de egenskaperna förstärkts. Trots den ökade mängden material väger skon ändå mindre än sin föregångare! Passar dig med normalt breda fötter.

**Mjuk och behaglig dämpning i kombination med låg vikt.**



**RULLSULA**

### HOKA ONE ONE BONDI 8 WIDE

**Pris** 2200,-

**Vikt:** 252 g dam, 307 g herr

**Häl-tå dropp:** 4 mm

Bondi 8 är den mest stötdämpande modellen i Hoka One Ones sortiment, här paketerad i en bredare modell. Hoka One One Bondi 8 är ett perfekt val för dig med ömma fötter eller smärtor i ryggen. Utan att kännas tung kommer Bondi 8 ge din kropp fin avlastning när du rör dig. Med hjälp av formen på skons sula får du en mjuk och skyddande isättning av foten och en klar hjälp vid avvecklingen av steget.

**Rullsula med mycket stötdämpning. Finns också i standard bredd.**



### HOKA ONE ONE CLIFTON 9

**Pris** 2000,-

**Vikt:** 205 g dam, 248 g herr

**Häl-tå dropp:** 5 mm

Låg vikt samtidigt som den ger en behaglig och mjuk känsla. Clifton 9 är skon du knyter på dig på dina dagliga turer, du kommer troligtvis älska den låga vikten. 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.

**Modellen Clifton är Hokas mest sålda löparko, testa så förstår du varför.**



### MERRELL AGILITY PEAK 5

**Pris** 1900,-

**Vikt:** 235 g dam, 285 g herr

**Häl-tå dropp:** 6 mm

Komfort och dämpning i kombination med en grovt mönstrad slitsula. Är du sugen på att testa löpning i terräng är Agility Peak 5 ett bra val. Den kommer också vara ett fint alternativ för dig som är van traillöpare men vill ha en sko som tål många mil i blandad terräng.

**Allsidig trailsko med utmärkt komfort.**



### MIZUNO WAVE SKYRISE 5

**Pris** 1800,-

**Vikt:** 245 g dam, 295 g herr

**Häl-tå dropp:** 8 mm

Wave Skyrise 5 kan vi varmt rekommendera om du uppskattar mjuk och behaglig dämpning i dina skor. Vi tycker den passar allra bäst på vardagspassen eller de lite längre rundorna, det är då stötdämpningen i den här skon kommer bäst till sin rätt. Ömhet kring hälarerna? Då kan den även fungera fint till vardags.

**Mjuk och behaglig stötdämpning.**



### NEW BALANCE FRESH FOAM X 880v14 WIDE

**Pris** 1900:-

**Vikt:** 209 g dam, 270 g herr

**Häl-tå dropp:** 8 mm

880v14 Wide är precis som namnet antyder en modell med bredare läst. Den gör sig självklart bäst på dig som har något bredare fötter men kan också vara ett alternativ för dig som trivs med mer utrymme. Asfalt, grusväg eller eljusspår? Inga problem, 880v14 passar blandade underlag.

**Bred modell med rymlig känsla.**



### SAUCONY TRIUMPH RFG

**Pris** 2200:-

**Vikt:** 275 g dam, 295 g herr

**Häl-tå dropp:** 10 mm

Saucony Triumph RFG är löparskon du väljer om du vill ha mycket stötdämpning som ger dig god komfort, effektiv avlastning och skön känsla under dina löppass. RFG står för Run For Good, i den här modellen har ovandelen producerats med miljön i fokus genom att Saucony satsat på återvunnet garn och växtbaserade färgämnen.

**Mjuk och härlig stötdämpning.**



### MERRELL MORPHLITE

**Pris** 1300:-

**Vikt:** 215 g dam, 241 g herr

**Häl-tå dropp:** 6,5 mm

Lätt och smidig modell från Merrell som är byggd som en hybrid mellan trailrunningsko och löparsko för asfalt/grusvägar. Perfekt om du vill ha en löparsko som kan fungera bra i enklare terräng och samtidigt tar dig igenom passen på hårdare underlag med bravur.

**Hybridmodell för löpning i lättare terräng och asfalt.**



### NEW BALANCE FRESH FOAM 880v13 WIDE GTX

**Pris** 2100:-

**Vikt:** 238 g dam, 300 g herr

**Häl-tå dropp:** 10 mm

880v13 Wide GTX har ett GORE-TEX membran som gör den helt vattentät. I vår mening en sko som passar suveränt till löppassen de regniga dagarna men lika väl att snöra på sig till promenader. Formen på skon passar dig med normala och lite bredare fötter.

**Vattentät och bred löparsko.**

**VATTENTÄT**



### SAUCONY ECHELON 9 WIDE

**Pris** 1850:-

**Vikt:** 269 g dam, 292 g herr

**Häl-tå dropp:** 8 mm

Saucony Echelon 9 Wide är en neutral och rymlig sko vilket gör den till en perfekt problemlösare för dig med breda fötter, likväl som för löparen med individuella ortopediska inlägg. Den har en rak läst som ger en bred plattform att stå på. Mjuk ovandel och relativt mjuk stötdämpning. Svart/vit modell finns i både herr och dam.

**Rymlig modell med rak läst. Bra för dig med normala fotvalv och bredare fötter.**



### TOPO ATHLETIC ATMOS

**Pris** 2600:-

**Vikt:** 224 g dam, 275 g herr

**Häl-tå dropp:** 5 mm

Topos modeller kännetecknas och uppskattas först och främst för sina rymliga tāboxar. De är perfekta för dig med bredare fötter och tår som kräver mer plats. Atmos är deras mest stötdämpande modell och har hela 38 millimeter stötdämpning under hälen. Gott och väl tillräckligt för att ge både god komfort och fantastisk avlastning under dina långa löppass.

**Bred över framfoten och med en hög mellansula som avlastar mycket.**



### TOPO ATHLETIC PHANTOM 3

**Pris** 2200:-

**Vikt:** 213 g dam, 261 g herr

**Häl-tå dropp:** 5 mm

Topo Phantom 3 har en härlig mix av mjukare material närmast foten som ger en bekväm, mjuk känsla. Närmare underlaget är materialet i mellansulan lite fastare och ger därmed en förbättrad stabilitet. Phantom 3 har som sin föregångare en rymlig tābox som ger bra med utrymme för främre delen av foten. Söker du en rymlig sko som smiter åt bra kring bakre delen av foten har du ett toppenalternativ.

**Låg vikt, bekvämt stöd och rymlig tābox.**



### TOPO ATHLETIC ULTRAFLY 4

**Pris** 2200:-

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

**Häl-tå dropp:** mm

Topo Athletic Ultrafly 4 är en allsidig löparsko som du lika gärna remmar på dig vid distanspassen som tempoträningen. Eller varför inte till loppet du tränat inför. Ultrafly 4 är en lätt och behaglig sko med bred läst som ger fötterna gott om utrymme.

**Bred framfot och smalare hääl.**



### UNDER ARMOUR INFINITE PRO

**Pris** 1500:-

**Vikt:** 248 g dam, 326 g herr

**Häl-tå dropp:** 8 mm

Infinite serien har funnits i UA's line-up några år men det här är en rejäl uppdatering. Nyare och mjukare material lyfter både komforten och funktionen. Kvar finns fortfarande tillräcklig stadga för långa pass kombinerat med mjuk och komfortabel stötdämpning.

**Ny modell med fina egenskaper.**

## > **Breda skor med mer utrymme**

Skor med mer utrymme är en uppskattad kategori hos oss och det är många som efterfrågar just det. Att ha en sko med mer bredd och invändig höjd skapar direkt mer volym i skorna vilket är perfekt vid exempelvis hammartår eller hallux valgus. Men det är många gånger minst lika uppskattat av kunder med lite bredare fötter som önskar skor som inte klämmer eller är svåra att kliva i. Spana in ett urval av modellerna här i magasinet, testa dessa och fler modeller i butik eller handla dem online i webshopen. Vi hjälper

dig mer än gärna att hitta rätt modell utifrån dina förutsättningar och önskemål.

Eftersom flertalet skor tillverkas i olika läster så försöker vi alltid ha ett blandat utbud i vårt sortiment. Från de smalare 2A-lästerna vidare till riktigt breda skor i 4E. I namnet på produkten lägger vi ofta till ordet Wide för de bredare modellerna eller Extra Wide för de ännu bredare skorna. Du kan också få en bra överblick över vilka skor som passar dig som vill ha breda skor på vår hemsida. I huvudmenyn under *Skor* hittar

du kategorin *Breda skor* för både herr och dam. Frågor eller funderingar om dessa modeller får du svar på via [info@gaochloppkliniken.se](mailto:info@gaochloppkliniken.se) eller från vår kunniga personal i butikerna.

*Så här namnges oftast olika läster:*

- 2A - Smal dam
- B - Normal dam, smal herr
- D - Bred dam, normal herr
- 2E - Extra bred dam, Bred herr
- 4E - Extra bred herr

# 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.

## Ont i benhinnorna?

Benhinneinflammation är en väldigt vanlig nybörjarskada. Den drabbar även erfarna löpare men är starkt förknippad med när nya löpare tar sig an sina första pass. Det finns många tänkbara orsaker till smärtorna men rekommenderat är alltid att se över löpsteget, en tydlig pronation kan markant påverka musklerna på skenbenet som är involverade i smärtan. Om du pronerar kraftigt så är det skorna på detta uppslag som kommer ge dig bäst förutsättningar för mer skonsamma löppass.



### ASICS GT-2000 12

**Pris** 1700:-  
**Vikt:** 235 g dam, 270 g herr  
**Häl-tå dropp:** 8 mm

Normalbred sko med utmärkt kombination av dämpning och stabilitet. Du kommer lika gärna på den på det timslånga distanspasset som de snabbare intervallerna eller turen på elljusspåret. Tolfte versionen av GT-2000 har uppdaterats med bättre material i hela mellansulan vilket ger den en lite mer dämpande och bekväm känsla mot föregångarna. **Ett tryggt val för dig med normalt breda fötter och behov av pronationsstöd.**



### ASICS GT-4000 3

**Pris** 1800:-  
**Vikt:** 261 g dam, 300 g herr  
**Häl-tå dropp:** 10 mm

Att kalla Asics GT-4000 för ett äldre syskon till ovanstående GT-2000 är inte helt fel. Den är lite tyngre, lite stabilare och lite mer stötdämpande. Helt enkelt anpassad för löpare som behöver mer pronationsstöd och avlastning. Det är också ett bra val för dig som är lite tyngre då denna modell klarar av mer tryck. **Tydligt pronationsstöd och bra dämpning.**



### BROOKS ADRENALINE GTS 23

**Pris** 1800:-  
**Vikt:** 249 g dam, 286 g herr  
**Häl-tå dropp:** 10 mm

En klar favorit sedan många år tillbaka har Adrenaline GTS varit. Detta då den på ett så härligt sätt lyckats kombinera lätt stabilitet med komfort och dämpning. Årets version kommer inte göra någon besviken. Små uppdateringar och något lägre vikt har bara förfinat en redan alldeles suverän mängdträningssko. **Stadga, flexibilitet och dämpning i en bra mix för dig som pronerar måttligt.**





**FÖR LÅGA  
PLATTA VALV**

### **BROOKS ARIEL GTS 23 (DAM) & BROOKS BEAST GTS 23 (HERR)**

**Pris** 1900:-

**Vikt:** 303 g dam, 337 g herr

**Häl-tå dropp:** 12 mm

Ariel GTS 23 och Beast GTS 23 är som klippta och skurna för fötter med låga platta fotvalv. När fotvalven blir låga behövs det som regel stöd på insidan av fötterna och även mer utrymme. Bägge dessa egenskaper hittar vi i dessa modeller. Kort och gott lite bredare skor med kraftigt pronationsstöd som ger stabilitet och hjälp till dig med låga valv.

**Valet för dig som har låga platta fotvalv och behöver mycket stabilitet.**



### **HOKA ONE ONE ARAHI 7**

**Pris** 2000:-

**Vikt:** 228 g dam, 282 g herr

**Häl-tå dropp:** 5 mm

Stabilitet med låg vikt och härlig löpkänsla, där har vi egenskaperna som tydligt berättar vad ARAHI 7 står för. För dig som sprungit i den tidigare, du kommer känna igen dig i årets version. För dig som är sugen på att testa, du kommer bli överraskad över lättheten på foten och den bekväma stadgan den ger.

**Stabilitet och låg vikt i kombination med en lätt rullsula.**



### **HOKA ONE ONE GAVIOTA 5 WIDE**

**Pris** 2200:-

**Vikt:** 251 g dam, 310 g herr

**Häl-tå dropp:** 6 mm

Fint uppdaterad med mjukare stötdämpning som ger bekväm komfort och en soft känsla. Gaviota 5 Wide är en rejält stötdämpande sko för dig som behöver ett tydligt pronationsstöd. Vi gillar den här uppdateringen och tror att du som behöver en bred modell med både pronationsstöd och mycket stötdämpning kommer uppskatta den väldigt mycket.

**Bred modell där du både får maximalt med dämpning och mycket stabilitet.**



### **MIZUNO WAVE INSPIRE 20 WIDE**

**Pris** 1900:-

**Vikt:** 249 g dam, 300 g herr

**Häl-tå dropp:** 12 mm

En bredare modell för dig som behöver, eller trivs med, lite mer utrymme kring fötterna. Inspire går i år in på sitt tjugonde år och därmed sin tjugonde version. Att den hängt med under alla dessa år säger mycket om hur bra den här modellen fungerat under väldigt många år. En favorit hos oss sedan länge.

**För dig med måttlig pronation och lite bredare fötter.**



### **SAUCONY GUIDE 17**

**Pris** 1850:-

**Vikt:** 232 g dam, 262 g herr

**Häl-tå dropp:** 6 mm

Guide har fått sig en redig uppdatering i sin nyaste tappning. Lägre dropp och bredare bas på mellansulan gör att skon upplevs stadig men samtidigt lätt. Har du behov av ett lätt stöd för pronation kommer det här vara ett alternativ vi starkt kan rekommendera. En löparsko som fungerar för dina dagliga träningspass och loppet du tränat till.

**Fint uppdaterad med ny bredare bas.**

# Nyhet! ARAHI 7



Arahi har blivit en favorit hos många då kombinationen av **stabilitet, låg vikt** och mycket **dämpning** uppskattas. Denna nya version har bland annat en ny ovandel med zonindelningar för maximal komfort och ventilation.

**HOKA**

# Smärta i kroppen

Inflammationer och hur du bäst behandlar dem.



**U**pplever du smärta någonstans på kroppen som gör att du har svårt att utföra en rörelse eller stå och gå på ditt vanliga sätt? Det kan handla om att sträcka sig efter en tallrik i köksskåpet, en löprunda som en dag ger smärta under hälen eller en övning på gymmet som plötsligt gör ont. Då kan det röra sig om en "muskelinflammation". Men vad är det och hur kan man råda bot på det?

Inflammation i en muskel är en av kroppens mest potenta läkningsmekanismer för att hantera olika former av skador och överbelastningar. Det är vår naturliga reaktion på en skada. Symptomen på att du har en inflammation kan vara rodnad, svullnad, värme, smärta och nedsatt funktion.

**Överansträngning eller** överbelastning är kanske ett bättre och mer korrekt begrepp för smärtan man ofta kallar för inflammation. När ett område i kroppen belastas för mer än den klarar av uppstår smärta. Det är din varningssignal och ska ses som ett tecken på att minska eller totalt sluta med aktiviteten som orsakar det

onda. Muskeln behöver avlastning och vila. På klinikerna ser vi ofta det här när man börjat med någon ny aktivitet eller övning.

Det bästa sättet att undvika överbelastningskador är varierad och smart träning. En annan viktig del är att inte gå med snedbelastning i kroppen. Om du hela tiden anstränger delar av kroppen när du står, går eller sportar riskerar överbelastningen förr eller senare att dyka upp. Råta upp kroppen och se till att den hamnar i en rakare position så hjälper du den på vägen.

En muskelinflammation är många gånger en lågintensiv överansträngning i en muskel. När en utmattad muskel inte får vila ökar smärtan. Överansträngningen i muskeln är ofta en kompensation för något annat som till exempel felbelastning på lederna, en dålig hållning i ryggen, eller liknande. En muskel blir inte överansträngd utan anledning. Man måste ta hand om orsaken till överansträngningen för att få inflammationen att lägga sig. Många personer har upplevt att de fått en muskelinflammation i fot, rygg, nacke, axlar eller höft. En del har fått diagnosen muskelinflammation av

## ORDETS URSPRUNG

Ordet inflammation kommer från det latinska ordet *inflammatio* som betyder brand. Och lite så kan det ju ibland kännas när man drabbats av en inflammation. Det smärta och huden rodnar kring det drabbade området.

**VAR?**

Inflammationen kan uppstå mitt i en muskel men det är mer vanligt att smärtan sitter där muskelsenan fäster in i eller i närheten av en led. Behandlingen är dock densamma.

sin läkare och blivit behandlade med en antiinflammatorisk medicin. Att skriva ut antiinflammatorisk medicin fungerar i vissa fall. Men det bör ske i kombination med annan behandling för att komma åt grundorsaken till inflammationen. Annars riskerar problemet att komma tillbaka och bli kroniskt. Patienten behöver oftast en ortopedisk behandling från en sjukgymnast eller ortopedtekniker för att råda bot på själva grundproblemet till att muskeln blivit överansträngd. Vi möter dagligen människor på våra Gå & Löpkliniker med smärta i rygg, knä, höft, fot eller andra ställen. Eftersom "muskelinflammation" ofta används

*”När ett område i kroppen belastas för mer än den klarar av uppstår smärta. Det är din varningssignal och ska ses som ett tecken på att minska eller totalt sluta med aktiviteten som orsakar det onda.”*

som ett begrepp för generell smärta är det viktigt att förstå vad som är vad, d.v.s. vad som är hönan eller ägget i själva tillståndet.

**Inflammation kan kategoriseras** som antingen akut eller kronisk. Akut muskelinflammation handlar om att musklerna blir inflammerade på grund av överansträngning eller ett trauma eller liknande. Behandlingen kan inkludera vila, smärtlindring, användning av is, kompression, höjning av det drabbade området, och ibland antiinflammatoriska läkemedel. På våra kliniker kan vi också erbjuda hjälpmedel som avlastar det inflammerade området, som ett par ortopediska inlägg eller hjälpmedel i form av skydd och ortoser som ger rätt avlastning.

Den kroniska inflammationen är en svårare nöt att knäcka. Det är en långvarig inflammation i musklerna som uppstår av återkommande skador, autoimmuna sjukdomar eller långvariga överansträngningar. Symptomen kan likna de vid akuta tillstånd men är mer ihållande och återkommer. Om du fått diagnosen kronisk muskelinflammation kräver det att man fastställer orsaken till smärtan mer grundligt och behandlingen blir mer långsiktig. Det kan handla om mediciner för att minska

## Tre faser av återhämtning

När en skada har inträffat finns det tre faser av återhämtning:

### Fas 1

Målsättning: Kontrollera smärta och inflammation.

1. Undvik den aktivitet som orsakar skadan, är du idrottare så skippa den träning och tävling som påverkar negativt. Barn och ungdomar bör dock inte sättas i total inaktivitet. Se istället till att hen tränar måttligt utan att använda det skadade området för att bibehålla konditionen och muskelminnet. Annars blir vägen tillbaka onödigt tung.
2. Använd kylterapi, ispåsar, TENS och ultraljud.

### Fas 2

Målsättning: Öka träningen successivt.

1. Gå gradvis tillbaka till all träning som rör den förebyggande uppbyggnaden av muskulatur och rörelse.

### Fas 3

Målsättning: Gå gradvis tillbaka till vanlig träning för den idrott du utövar.

1. Se till att du har rätt styrka och biomekanik för att förhindra att liknande typer av skador uppstår igen.
2. Säkerställ tillräcklig flexibilitet och styrka innan du återgår till sporten. Tillväxtplattor är den svagaste länken mellan ben, muskelsenor och ligament. Dessa är de vanligaste områdena för skador. Tillväxtplattor som fäster vid de stora muskelsenorerna (som den övre delen av skenbenet, hälen, armbågen och bäckenet) är de områden som ofta är mer och särskilt utsatta.



inflammationen, fysioterapi, anpassad träning och i kombination av olika ortopedtekniska hjälpmedel. Att ”ställa in” kroppen i rätt neutral position och minska eventuella snedställningar som pronation eller supination ger ofta de rätta förutsättningarna för att inflammationerna skall avta.

**Barn, och ungdomar** är extra utsatta. Att vara färdigvuxen i sin kropp är en sak men barn och ungdomar som får den här typen av problem kan ge fler negativa följder än bara smärta. Det kan innebära att de måste avstå träning, matcher eller tävlingar som de så gärna vill delta i. Det här är något vi ofta ser på kliniker-na. Barn som drabbats av överansträngning i olika muskelgrupper och helt enkelt får för ont för att fortsätta idrotta. Det kan handla om tennisarmbåge, armbågsproblem vid golfsvingar, spänningshuvudvärk från nacke, axelsmärta, smärta i vrist eller nedre rygg. Barn som till exempel spelar fotboll eller hockey kan få ont i ljumskar, knän, höfter eller severs syndrom (smärta i hälen).

Vad ska man som förälder tänka på när man har ett aktivt barn? För barn med olika typer av hälsmärta ger avlastning med rätt utprovade skor, hälkoppar eller ortopediska inlägg ofta bra resultat.

**Många barn är aktiva** av naturen, de springer,

hoppa och leker. Andra tränar också sin favoritsport som är förknippad med glädje och samhörighet. Men vad händer när lek övergår i prestation och en högre träningsnivå? Allt fler klubbar och föreningar elitsatsar i allt yngre åldrar. När tävlingsnivån stiger specialiserar sig barn sig på sport året runt och tränar mer som en vuxen person som befinner sig på en elitnivå, detta trots att de saknar fysisk mognad. Men en sak förblir densamma och det är det faktum att växande kroppar är särskilt mottagliga för överbelastningsskador, särskilt i områden med tillväxtzoner. Alla sporter kan orsaka överbelastningsskador, men några av de vanligaste problemen kommer från överdriven träning, som till exempel löpning, styrke-träning som inte är anpassad efter deras unga muskler och upprepade slag, kast och svingar.

Lägg där till spontanträningen som många unga gör på skolan eller på sin fritid. Att spar-ka boll med kompisarna eller träna padel är svårt när de redan känner av det onda. Det är viktigt för föräldrar och tränare att uppmärksamma detta och ta hjälp i ett tidigt skede.

Överbelastningsskador på ungdomar är ett allvarligt problem av flera anledningar. Först och främst är de smärtsamma. Och många gånger ignorerar unga idrottare det onda och tränar ändå vilket kan orsaka permanenta skador på en växande kropp. Att spela med en skada kan leda till ytterligare skador. ●

## Symtom på inflammation

Att det förekommer en inflammatorisk process i kroppen karakteriseras av dessa fem symtom:

### RODNAD

Huden kring det skadade området får en rodnad.

### SVULLNAD

Det utsatta området får en mer eller mindre tydlig svullnad.

### VÄRME

Ofta kan man känna en värmeökning kring området.

### SMÄRTA

Du kommer mest troligt känna av en smärta från den skadade och inflammerade delen.

### NEDSATT FUNKTION

Du kan få försämrad funktion i den kroppsdelen som drabbats.

## 4 överbelastningsskador med ”inflammation” inblandat

### • Hälseneinflammation

Att ha ont i hälsenan efter att du överansträngt den kallas hälseneinflammation. För du hälsenebesvär känns det vanligen som att hälsenan smärta, är svullen och stel. Namnet till trots så rör det sig inte om en inflammation utan en överbelastning. Skadan beror ofta på för hård fysisk träning. För att få en tydligare bild av vad du bör göra reder vi först ut vilken struktur på hälsenan som är skadad.

### • Benhinneinflammation

Benhinneinflammation, eller ont i benhinnorna, är en överbelastningsskada som sätter sig på underbenen. Oftast känner man av smärtan längs skenbenets (tibia) insida. Det är därifrån det fått sitt latinska namn medial tibiaperiositt. På det här området av benet fäster flera muskler och senor. För hög belastning av dem kan göra att det blir en överbelastning på benhinnorna. Du

har då mest troligt dragit på dig benhinneinflammation. Behandlingen av benhinneinflammation bör anpassas utifrån vilka delar som varit orsaken till överbelastningen. Cirkulation, rehabilitering samt korrigering av din belastning är det som står i fokus. Rätt skor, olika varianter av inlägg och anpassning av din träning är troliga delar du kommer behöva åtgärda.

### • Tennisarmbåge

Tennisarmbåge är en vanlig överbelastningsskada på utsidan av armbågen. Att namnet på skadan är tennisarmbåge har självklart att göra med att den är vanlig hos just tennisspelare. Symtomen vid tennisarmbåge är tydliga, du har som regel ont i muskelfästena på utsidan av armbågen och ned en bit på underarmen. Det är också rätt vanligt att du har svårt att greppa saker. De muskler i handleden och fingrarna som har till uppgift att sträcka har nämligen sitt gemensamma fäste på

den här punkten och det är just dessa som blir påverkade med nedsatt funktion och kraft.

### • Plantar fasciit

Har du drabbats av plantar fasciit känner du troligtvis av en smärta de första stegen på morgonen och efter att du varit i vila. Smärtan brukar sitta i ett område på främre delen av hälsens insida. Just där är man som regel väldigt öm vid belastning och även om man trycker på det området. Smärtan och den stelhet som finns när du börjar röra dig blir ofta bättre när du rört dig några minuter, för att senare byggas på och förvärras om du belastar fötterna längre stunder. Behandlingen vid plantar fasciit handlar till stor del om att minska på belastningen av foten utan att för den delen vara helt inaktiv. En viss aktivitet i foten krävs för att läkningen ska ske. Första steget är att reda ut vad som kan ha varit den utlösande faktorn. Andra steget att rätta till den.

# Aktiv & Smärtfri



## Behandla hälsporren

Avlasta och behandla din hälsporre med någon av dessa produkter:

- **OS1st FS6 450:-**  
Tunn och luftig strumpa som behandlar hälsporre och smärta i fotvalven.
- **Sissel Spiky Ball 100:-** Massageboll som ökar cirkulationen.
- **Gå & Löp Medical Hälsporreinlägg 750:-**  
Skoïnlägg byggt för hälsporre och plantarfasciit. Mjukt under hälen, stödjer hälften och jämnar ut belastningen över hela foten. Kan enkelt flyttas mellan olika skor.

Köp alla tre i ett färdigt paket med rabatt.  
**Behandlingspaket Hälsporre Bas 1120:-**



## Räta ut din hallux valgus

Smidigt litet hjälpmedel som stabiliserar stortån och skapar en distans som minskar vinkeln mot övriga tår.  
**GelSmart Toe Spreader With Loop 2-pack 200:-**

# fot



## Mjukt med memoryfoam

Mjukt stötdämpande inlägg med memoryfoam. Underbar komfort och avlastning för trötta, ömma fötter.  
**Gå & Löp Medical Memoryfoam 1500:-**



## Hälseneinflammation

Speciellt utformad ortos för smärta i hälsenan. En av våra absoluta favoriter som ibland känns som en mirakelkur. Den fungerar även väldigt bra vid Haglunds syndrom. Tunn och smidig och går utan problem ned i de flesta skor.

**Bauerfeind AchilloTrain Pro 1550kr**



## Smidiga, stabila fotledsstöd

Fotledsstöd vid instabilitet och efter stukningar. **Mediroyal SRX Stabilit Fotledsskydd (500:-)** och **DonJoy Malleoforce Plus (700:-)**.



## Tåstrumpor

Tåstrumpor skyddar dina tår och ger en fin distans tårna emellan. Om du besväras av skav eller fotsvamp mellan tårna är tåstrumpor ett bra alternativ.  
**Injinji Liner Crew Coolmax 150:-**



# knä



## Avlastning för hela kroppen!

Helt formgjutet ortopediskt inlägg som anpassas och byggs specifikt efter dina förutsättningar. Avlastning för fötter, knän, höfter och rygg.  
**Ortolab fotbädd**



## Mot schlatter och hopparknä

Smidig liten ortos som ger en riktad avlastning för knäskålssenan. Effektivt vid behandling av hopparknä, schlatter och främre knäsmärta.  
**Mediroyal SRX Universellt Schlatterband 300:-**

## Effektiva skydd mot knäsmärta

Suverän passform med fantastisk smärtlindrande effekt. Motverkar svullnad, ger stabilitet och förbättrar din knäleds förutsättningar. Smidiga, luftiga och hållbara som enkelt används under dina vanliga plagg.  
**Bauerfeind GenuTrain 1300:-**  
**OS1st KS7 450:-**



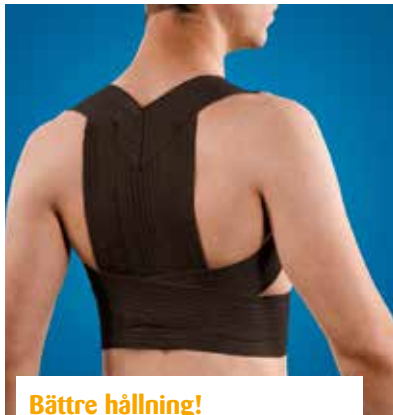


## SPORTS KNEE SUPPORT FOR YOUR PERSONAL BEST

IDEALISK VID MILDARE PÅFRESTNINGAR OCH VÄRK  
FÖREBYGGER LÖPARKNÄ OCH HOPPARKNÄ  
SPECIELLT UNDER PERIODER MED HÖG AKTIVITET



# Aktiv & Smärtfri



### Bättre hållning!

Slipp smärtan och värken i bröstryggen samt axlarna. Hållningsbandage som korrigerar och gör dig mer medveten om din hållning.

**Mediroyal Posture 500kr**

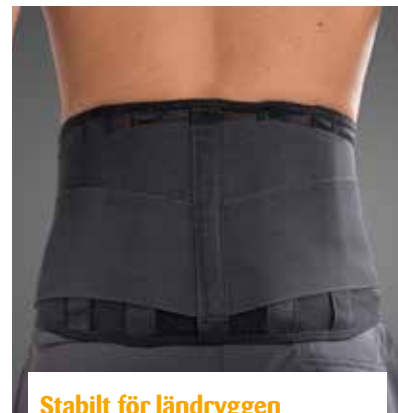


### Smärtlindring utan biverkningar

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. Easy är allsidig och kan användas på flera olika kroppsdelar.

**Paingone Aegis 990:-**

**Paingone Easy 700:-**



### Stabil för ländryggen

För dig med smärta och trötthet i ländryggen gör det här ryggstödet från Mediroyal jobbet. Stödjer och avlastar effektivt. En stabil favorit!

**Mediroyal SRX Ryggstöd Stabil 700:-**

# rygg



### Träning för hela kroppen

Det är inte bara fötter och fotleder som kan få sig träning och bättre stabilitet med en balanskudde. Även rygg och mage kan få sig en genomkörare och bli bättre tränad med det här hjälpmedlet. Det är bara fantasin som sätter gränserna.

**Sissel Balancefit 350:-**



### Rulla bort ryggsmärtan

Unna dig själv lite egenmassage med Blackroll Duoball. Perfekt formad för att ge effektiv massage längs siderna av ryggraden och upp mot nacken. Finns i två olika storlekar.

**Blackroll Duoball 08 - 300:-**

**Blackroll Duoball 12 - 360:-**



### Skadad handled?

Stadigt men smidigt skydd som stabiliserar handleden. Perfekt för handledsbesvär vid exempelvis tennis, padel och golf.

**Mediroyal Proxi TFCC Strap 750:-**

# arm



### Färdigt paket vid tennisarmbåge

Snabba på din läkning vid tennis- eller golfarmbåge med detta färdiga paket. (Bauerfeind Sports Elbow Strap 600:- + Paingone Plus 600:-)

**Behandlingspaket Tennisarmbåge Medium 1080kr**



### Tennisarmbåge?

Enkla och smidiga skydd vid tennisarmbåge.

**Rehband UD Tennis Elbow Strap 250:-**

**Mediroyal Epi Strap 400:-**



### Stabilitet för handleden

Kort och smidig handledsortos som används vid instabilitet i handleden eller vid karpaltunnelsyndrom.

**Mediroyal Origo Kort 450:-**



# FREE THE FLOAT

# FREE THE FLOAT

# FREE THE FLOAT

# FREE THE FLOAT

WAVE SKYRISE 5



FOR EVERY RUN

WAVE SKYRISE WAVE SKYRISE WAVE SKYRISE WAVE SKYRISE WAVE SKYRISE



# MERRELL

Moab Speed 2



The Future of *Hiking*



#### BEKANT POSITION

Ja vi är nog många som räcker upp handen och känner igen oss i denna kroppsposition. Påfrestande för din kropp? Verkligen.

# TÄNK PÅ DIN HÅLLNING

*Huvudet nedböjt över mobilen, axlarna framskjutna och blicken fokuserad. Vår hållning sänder inte bara ut signaler om vem vi är utan påverkar vår kropp på både kort och lång sikt. Smärtor till följd av dålig hållning är vanligt och bör behandlas för att minska långvariga besvär.*

**H**ållning är din kroppsposition när du står eller sitter. Den beskriver hur din ryggrad är i linje med ditt huvud, axlar och höfter. Det finns ingen "perfekt" hållning, precis som det inte finns några perfekta kroppar. Bra hållning syftar till att ha en neutral ryggrad, där dina muskelgrupper, leder och ligament är anpassade på ett sätt som minskar stressen och belastningen på dem.

Det är lätt att utveckla en vana av dålig hållning utan att tänka på det. Du kan spendera lång tid på att luta dig över en liten skärm, halvligga i en stol eller bära en tung ryggsäck när du går. Eller så kan du använda repetitiva rörelser på din arbetsplats. Efter ett tag kan alla dessa faktorer leda till dålig hållning. Att vara överviktig eller gravid, eller att bära skor av dålig kvalitet eller höga klackar, kan också leda till att du utvecklar dålig hållning. Du kan

#### OLIKA LÅNGA BEN

Det är tämligen enkelt för oss att justera. Vid små förändringar under 1 cm så kan vi snabbt bygga upp höjden inne i skon med små smidiga kilar/inlägg. Vid större längdskillnader är det bättre att bygga om hela skon i den höjden som behövs.

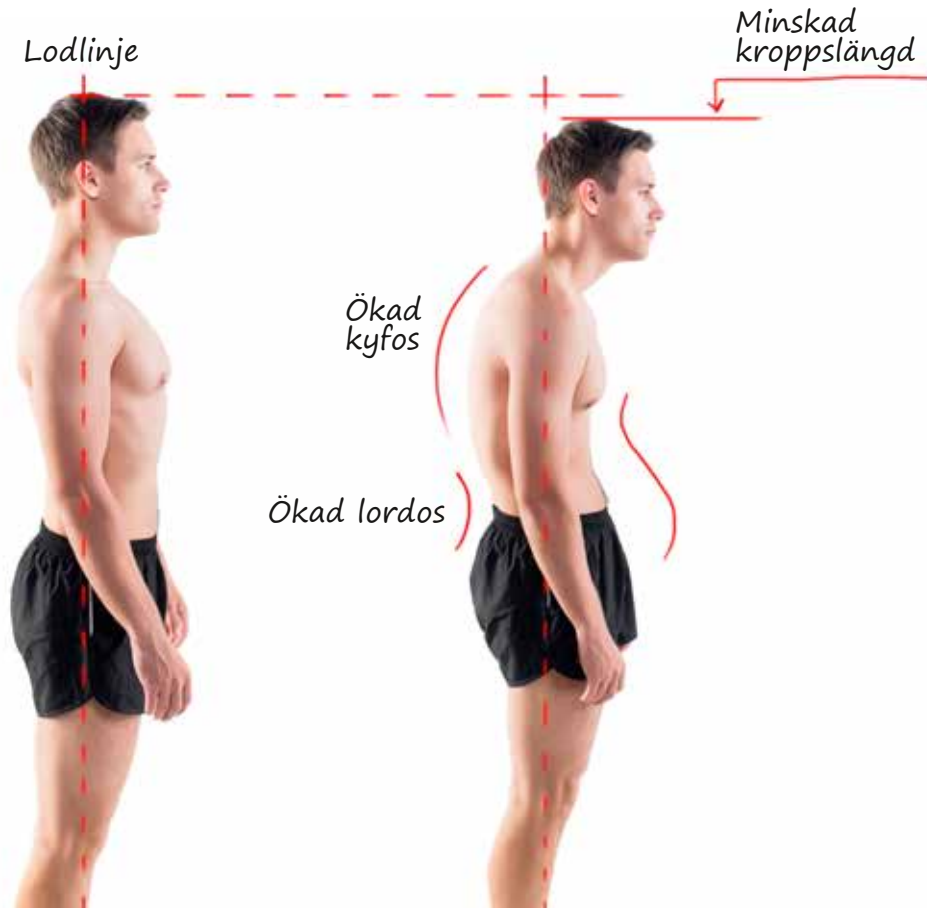
födas med skolios (en onormalt böjd ryggrad i sidled) eller ett ben kortare än det andra, vilket direkt påverkar din hållning. Dålig hållning kan leda till många typer av fysiska problem, från ryggsmärtor till nackvärk och bristande balans.

**Den optimala** eller effektiva typen av hållning har din ryggrad i linje med ditt huvud och dina lemmar. Från sidan ska det se ut som att ett lod från ditt huvud skulle gå genom mitten av dina öron och axlar och precis bakom mitten av ditt knä och framför mitten av din fotled. Det är vad som menas med frasen "stå upprätt."

Ur ett biomekansikt och fysiskt perspektiv betyder en korrekt hållning att dina muskler och ben är i balans, vilket skyddar din kropp mot skador eller påfrestningar som kan orsaka degeneration av muskler eller leder. Det hjälper din kropp att arbeta mer effektivt för att hålla dig upprätt mot tyngdkraften. Bättre position, skonsammare och mer ergonomiskt för kroppen helt enkelt. ●

**TRÄNA**

Träning, träning, träning. Och medvetenhet om din kropps position. På längre sikt är träning det som verkligen kommer göra skillnad. Rätt träning för att stärka muskulaturen som korrigerar din position är oerhört viktigt och den kommer få dig att klara mycket av din smärta då det effektivt hjälper dig till en bättre hållning. Att samtidigt vara medveten om din hållning och hur exempelvis axlar, brösttrygg och nacke positionerar sig gör även det effekt.



## DÅLIG HÅLLNING - FYRA OLIKA TYPER

### Framåtlutat huvud

Precis som det låter sker det när ditt huvud är placerat med öronen framför kroppens vertikala mittlinje. den här typen kallas även tech neck eller nerd neck då den ofta kommer av att du böjer dig över en mobiltelefon eller dator, eller din ratt om du kör mycket. Det kan också bero på åldrandeprocessen, eftersom du tappar muskelstyrka i överkroppen.

### Kyfos

Ordet kyfos hänvisar till en överdriven krökning av din övre rygg (brösttryggen) där axlarna är rundade framåt. Det kallas också puckelrygg. Osteoporos (benförtunning) kan göra att axlarna rundar sig när dina ryggradsben försvagas med åldern. Det ses ofta hos äldre kvinnor. Andra åldersrelaterade orsaker inkluderar degeneration av dina ryggradsdiskar eller ryggkotor.



Få träningsredskap ger så många möjligheter att träna olika muskelgrupper och olika delar av kroppen som ett träningsband.

### Swayback

Swayback, lordos eller hyperlordos, är när dina höfter och bäcken lutar framåt. I den här positionen får din nedre rygg en överdriven kurva inåt och svanken ökar. Du kan utveckla swayback om du sitter mycket, vilket stramar musklerna i ryggen. Att sitta under längre perioder kan också försvaga magmuskler och sätesmuskler. I båda fallen blir kärnmusklerna som stabiliserar din rygg svaga.

### Platt rygg


Platt rygg eller flatback är ett tillstånd där den normala kurvan på din nedre ryggrad tappar en del av sin krökning. Ländryggen ser då rak ut och du böjer dig framåt. Det kan vara närvarande vid födseln eller bero på degenerativa tillstånd i ryggraden, inklusive ankyloserande spondylit (inflammatorisk artrit), diskdegeneration och ryggkotor. Flatback kan göra det smärtsamt för dig att stå under långa perioder.




## BESÖK OSS


 STOCKHOLM HORNSTULL  
Hornsgatan 143 C  
117 28 Stockholm  
08-669 22 12  
stockholm@gaochlopkliniken.se

 STOCKHOLM ODENGATAN  
Odengatan 47  
113 51 Stockholm  
08-669 22 12  
stockholm@gaochlopkliniken.se

 STOCKHOLM SICKLA  
Smedjegatan 6  
131 34 Nacka  
08-669 22 12  
stockholm@gaochlopkliniken.se


 STOCKHOLM STORGATAN  
Storgatan 14  
114 55 Stockholm  
08-669 22 12  
stockholm@gaochlopkliniken.se

 UMEÅ  
Magasinsgatan 17  
903 27 Umeå  
090-14 34 00  
umea@gaochlopkliniken.se

 UPPSALA  
Bangårdsgatan 5B  
753 20 Uppsala  
018-15 14 13  
uppsala@gaochlopkliniken.se


 ÖRNSKÖLDSEVIK  
Storgatan 11 B  
891 33 Örnsköldsvik  
0660-58 555  
ovik@gaochlopkliniken.se

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

 WEBSHOP  
gaochlopkliniken.se  
info@gaochlopkliniken.se

## FÖLJ OSS

 facebook.com/gaochlopkliniken  
facebook.com/gaochlopklinikensthlm  
facebook.com/gaochlopklinikenumea  
facebook.com/gaochlopklinikenuppsala  
facebook.com/gaochlopklinikenornskoldsvik  
facebook.com/gaochlopklinikenostersund

 gaochlopkliniken.se  
gaochlopklinikensthlm  
gaochlopklinikenumea  
gaochlopklinikenuppsala  
gaochlopklinikenornskoldsvik  
gaochlopklinikenostersund

## OM OSS

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



**GÅ & LÖP**  
**KLINIKEN**