

FOTVÅRD

RYGG, HÖFT OCH KNÄSMÄRTAN KAN BERO PÅ DINA FÖTTER

Vare sig du står, går eller springer. Dina fötter belastas hela tiden. Beroende på hur du anstränger dem kan det ge upphov till smärta i rygg, nacke eller höfter.

– De vanligaste problemen beror på pronation, det vill säga att vi har trampat ut vårt fotvalv så att vi lägger an mer på insidan av foten, säger Åsa Vinterman på Fotkomfort, som tillverkar individuellt formgjutna inlägg.

När du går belastas foten i varje steg med 1-1,5 gånger din kroppsvikt. Vid löpning fyrdubblas belastningen. Värk i fötterna är därför ingenting konstigt. Men om du går, springer eller joggar regelbundet kan små anatomiska avvikelser ge stora problem. Med formgjutna skoinlägg kompenserar du för detta – och förhindrar att du får ont i andra delar av kroppen. I dag finns det många som gör formgjutna inlägg men inte på samma sätt som Fotkomfort. Deras inlägg bygger på ett svenskt patent som utvecklats under 20 år och de har i dag förtroendet att tillverka inlägg till olika idrottslandslag.

– Många gör gipsavgjutningar i ligande och obelastat läge. Vi gör avgjutningen i belastat läge eftersom vi menar att det är så din fot ser ut när du påfrestar den. Inläggen är smala och smidiga och har stöd för din fot så att du får en neutral

fotled och inte snedställer foten. Dessutom är alla inlägg aktiva vilket innebär att de har en viss svikt i sig, säger Åsa Vinterman.

VILKA ÄR DE VANLIGASTE PROBLEMEN FOLK HAR SOM SÖKER SIG TILL ER?

– Pronation men många har också problem med framvalvet i foten som har sjunkit ihop och tånerver som ligger i kläm, även kallat Mortons neurom. Det här känner du av som en kramp i tårna eller känselbortfall. Hallux Valgus är också vanligt förekommande, snedställd och förstörd stortåled. Plantar Fasciit och hälsporre är andra vanliga problem.

HUR GÅR ETT BESÖK HOS ER TILL?

– Vi börjar med en undersökning av dina fötter och du får stå på en så kallad spegellåda där vi analyserar dina problem. Utifrån problemen som vi ser i

analysen korrigerar vi eventuell pronation/supination och lyfter valvet. Vid behov kan vi också placera en pelott i inlägget. Inläggen slipas och anpassas efter dina behov och efter cirka 40-60 minuter är inlägget klart och kunden kan direkt gå med sina nya inlägg.

KAN JAG ANVÄNDA SAMMA INLÄGG TILL ANDRA SKOR?

– Ja, med våra inlägg slipper du köpa skor efter inlägg! Inläggen går att använda i just de skor du har för tillfället. Detta eftersom de är så smidiga och tar liten plats i skorna.

Fakta

Fotkomfort startade 2010 och finns i dag i Stockholm, Uppsala och Enköping men har även en mobil verksamhet som besöker företag, klubbar och föreningar och tillverkar inläggen på plats. Inläggen är registrerade hos Läkemedelsverket och är CE märkta.

Läs mer om Fotkomfort här:

www.fotkomfort.se eller
ring: 0771-130 130.

OSCAR LEVY



VINJETT

I LOVE JUICING