

# “Ett steg i rätt riktning”

**Step Forward®** kommer att:

- Genast *korrigerar läget* och *stödja* de små benen i dina fötter.
- Med tiden också *träna* och *stärka* musklerna i fötterna.

Tillsammans kommer de här åtgärderna att träna dina fötter tillbaka till det normala. Problem, relaterade till fötterna, kan förmodas minska.

**Step Forward®**s unika utformning förser dig med ett stöd för det inre, yttre och främre fotvalvet – allt i ett. De passar i de flesta skor.



- |                                   |                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| • Ger stöd åt fotens TRE valv     | = Idealiskt stöd och form        |
| • Korrigerar linjen fot-knä-höft  | = Inte bara bra för fötterna     |
| • Stärker fotens muskler          | = Stärker fotvalvens uppbyggnad  |
| • Ökar cirkulationen i underbenet | = Bra för diabetiker             |
| • Lätt och sviktande              | = Komfortabelt att använda       |
| • Individuellt utprovade          | = Passar just till dina fötter   |
| • Kan användas i de flesta skor   | = Det behövs bara ett par inlägg |
| • Används av idrottare            | = Förbättrar prestationen        |
| • Fuktavstötande                  | = Ingen oönskad doft             |
| • Fri från allergener             | = Inga allergiska reaktioner     |
| • 10–15 års livslängd             | = Ekonomiskt                     |
| • Tillverkade i USA               | = Kvalité och tillförlitlighet   |

**Besök vår hemsida eller ring oss idag. Vänta inte!**

TLC Medical  
Uppsala  
Mobil: 070-324 56 47  
lars.lindin@telia.com  
www.stepforward.com



*Ett steg i rätt riktning!*

# NU I SVERIGE!



## HAR DU

- ▶ Trötta värkande fötter?
- ▶ Knä-, höft- eller ryggproblem?

## STEP FORWARD® kan hjälpa dig!

- ▶ Ett steg i rätt riktning

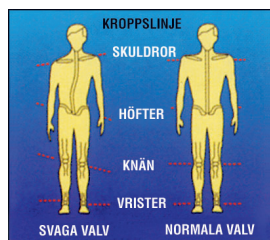


TLC Medical Uppsala Tel 070-324 56 47  
SINCE 1974  
lars.lindin@telia.com www.stepforward.com

# Hjälp dina fötter att må bättre!

Smärtande hälar, förhårdnader, liktorn, hallux valgus, hammartå, värkande ben, ryggtig är bara symtom på ett ännu större problem. Hårda underlag, felaktig fotbeklädnad, hög ålder och den egna kroppstygnden är huvudsakliga orsaker till obalans i rörelseapparaten.

En anatomisk obalans i foten kan påverka hela kroppshållningen, vilket i sin tur kan leda till spännings- och smärtproblematik i knä, höft, rygg och nacke-skuldra.



De flesta hålfotsinlägg eller fotbäddar är gjorda för att passa den fot som orsakar problem. Hålfotsinlägget Step Forward® har formen av en **normal fot**. Med tiden kommer din fot att anpassa sig till inläggets korrekta anatomiska form. Muskler och ligament i foten kommer då att rätta sig efter detta inlägg. Trötthet och andra obehag som orsakats av felställningen elimineras.

**Så här fungerar Step Forward®:** Foten ändrar form för att man använder felaktiga skor. Genom våra välbalanserade hålfotsinlägg kan foten också återfå sin ursprungliga anatomiska form och balans.

Hundratusentals människor över hela världen använder den här typen av inlägg. Step Forward® säljs av allmänläkare, ortopedier, kiropraktorer, sjukgymnaster och på idrottsmottagningar. **Nu lanseras inlägget i Sverige.**

**Testa Step Forward® idag. Vi vet att du och dina fötter kommer att må bättre!**



Fotens valv är en sinnrik kombination av ben, muskler och ligament. Foten har tre valv: det **mediala**-, **lateral**- och det **transversala** valvet. Det största är det **mediala** valvet, vilket utgör häligheten på fotens insida. Det mindre, **lateral** valvet, som ligger på fotens utsida, går parallellt med det inre valvet. Det främre,

**transversala** valvet, går mellan de två nämnda valven direkt bakom tårna. Alla tre valven behöver korrekt stöd och träning.



Exempel på nedsänkt valv



Exempel på högt valv



# Några vanliga åkommor.

**Hälsmärta:** En kronisk inflammation av *plantar fascian*, en ligamentliknande struktur på fotens undersida som går från hälen till framfoten. Inflammationen orsakas av en partiell bristning av fascian vid infästet på hälbenet. Ett benigt utskott, som kan orsaka smärta, kan också bildas här. Orsaken till den partiella bristningen är överdriven, kraftig hälsättning, svagt främre fotvalv, och/eller sträckta muskler i fotsulan.



**Hallux valgus:** Felvinklad stortå med ibland ömmande benutväxt, kan orsakas av nedsänkt främre (transversalt) fotvalv. Även obalans och sammandragningar av stortåns muskler och för trånga skor kan vara en bidragande orsak. En rak, rörlig tå är viktig för balansen.

**Nervsmärta:** Kan uppstå när en nerv kläms mellan två mellanfotsben. Symtomen är bl a en brännande känsla i hålfoten där orsaken kan vara för trånga skor eller ett nedfallet främre fotvalv.



**Förhårdnader och liktorn:** När fotens hud utsätts för upprepad nötning eller ihållande friktion, kan förhårdnader av döda hudceller bildas på fotens undersida eller på tårna.

**Hammartå:** Bildas genom obalans mellan muskelgrupper eller nervpåverkan. Vissa leder i tårna böjs nedåt och andra uppåt.



**Knä och höfter:** Om foten överbelastas, roterar inåt (pronerar) eller utåt (supinerar) under gång, kommer dina knän och höfter att utsättas för slitage. Korrekt stöd för det inre och yttre valvet kan ge omedelbar lindring.

**Rygg, nacke och skuldror:** Genom att studera den karaktäristiska bilden av ett fotavtryck, kan man dra slutsatsen om anatomin i foten är orsaken till ett problem i rygg, nacke och/eller skuldra, eller om det med tiden kanske kan komma att orsaka ett problem.