

## Några vanliga frågor.

**Vad är Forward Arch®?** Forward Arch® är ett hålfotsinlägg som är designat av Georg Alzner efter en anatomisk modell av hålfoten, ett normalt fotskelett. Inlägget påverkar kroppshållningen så att man bättre balanserar kroppstyngden över foten och därmed kan undvika problem i knä, höfter och rygg. Genom att kroppsvikten blir jämnt fördelad över fotvalven minskar också risken för hälsmärta och förhårdnader.

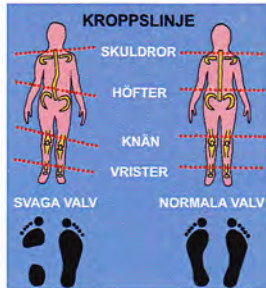
**Vem är Georg Alzner?** Tysk ortopedtekniker som under 20 års tid utvecklade sin speciella modell av hålfotsinlägg på 50-60-talet. Fick patent för dessa 1970 i USA.

**Hur fungerar Forward Arch®—Alzner-effekten?** Inläggets anatomiska form och det sviktande materialet har en *biomekanisk* påverkan på fotens muskler, senor och ligament. Med tiden anpassar sig foten till inläggets form, korrigerar och möjliggör för foten att fungera mer normalt över de tre valven.

**Tar det lång tid att vänja sig vid inläggen?** Det beror bl a på ålder och fötternas status när man börjar använda Forward Arch®. Det kan ta allt från några dagar till 6-12 veckor innan man använder dem en hel dag med komfort. En vecka till tio dagar är det vanligaste.

**Kan man jogga/springa med dem?** Det går alldeles utmärkt, men innan man börjar använda dem vid olika typer av sportaktiviteter måste man först kunna gå med dem en hel dag utan besvär. Eftersom inläggen ökar muskelaktiviteten i foten ökar också blodcirkulationen i fot/underben. Inläggets form minskar också tryck på punkter i hålfot/tår som annars kan förorsaka hudskada med sårbildning. Forward Arch® orsakar inte värmeökning/svettning och är fri från allergener. Inläggen är hygieniska – tvättas vid behov med ljummet vatten och tvål.

**Hur får man rätt storlek?** För att ta ut rätt storlek mäter man fotens längd från stortåleden till bakre kanten av hälbenet. Inga avgjutningar i olika material är nödvändiga. Ett snabbt avtryck på en enkel stämpeldyna ger en bra bild av fötternas anatomi och från det avtrycket tar man ut rätt storlek.



## Några vanliga åkommor.

**Hälsmärta:** En kronisk inflammation av *plantarfascian*, en ligamentsliknande struktur på fotens undersida som går från hälen till framfoten. Inflammationen orsakas av en partiell bristning av fascian vid infästet på hälen. Ett benigt utskott, som kan orsaka smärta, kan också bildas här. Orsaken till bristningen kan vara överdriven, kraftig hällsättning, svagt främre fotvalv och/eller sträckta muskler i hålfoten.



**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 nedsänkt främre fotvalv.



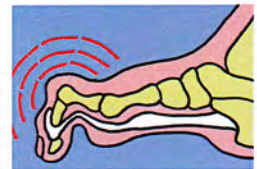
### Förhårdnader och liktorn:

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



### Hammarå:

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



**Knä och höfter:** Om foten överbelastas, roterar inåt (proneras) eller utåt (supineras) under gång, kan dina knä och höfter komma 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 se om anatomin i foten eventuellt är orsaken till problem i rygg, nacke och/eller skuldra, eller om det med tiden kanske kan komma att orsaka problem.