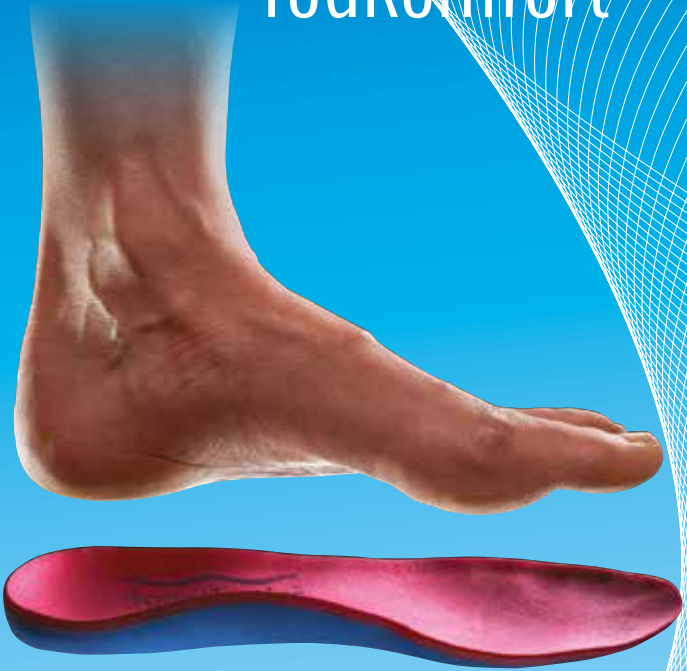


Den  
ultimate  
fodkomfort



# Hvorfor vælge Formthotics™?

## Hjælper på smerter

Vi bevæger os hver dag på hårde underlag. Det slider på fødderne og kroppen, så det med tiden kan udvikle sig til ømhed og måske smerter. Med Formthotics indlæg i skoen kan langt de fleste reducere både ømhed og smerter i fod, hæl, knæ, akillessene, skinneben, hofte og ryg.

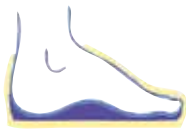
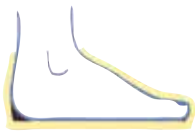
## Forebygger skader

Fodtøj er masseproduceret og passer til en gennemsnitsfod. Et Formthotics indlæg bliver formet 100 % til lige netop din fod og giver dig den bedste og mest komfortable støtte. Dermed er du rigtig godt beskyttet mod skader og slitage.

## Anbefales af læger

Fodterapeuter, fysioterapeuter, læger og kiropraktorer over hele verden anbefaler Formthotics indlægget, netop fordi det giver optimal støtte og formindsker slitage og smerter.

## Retter op på skævheder helt naturligt



Skæv fodstilling

Rettet op med indlæg

# Indlæg til hverdag og sport

## Indlæg til alle typer sko og fødder

Formthotics laver indlæg der passer til de fleste typer af sko og aktiviteter. Der findes både smalle, brede, hårde og bløde indlægssåler, og din behandler vil vurdere hvilken type der passer bedst til dig, din fod og dit fodtøj. Formthotics indlægssåler kan bruges i både hverdagssko, arbejdssko, stilleter og i mange forskellige typer af sportssko. Få hjælp til en bedre støtte og komfort i alle dine aktiviteter.



# Alle kan have glæde af Formthotics™

Formthotics er en hjælp til alle med fodrelaterede problemer, hvor der ønskes en bedre fodkomfort eller en forebyggende investering i fremtiden for at passe bedre på fødder og led. Se nedenfor nogle af de typer af fodproblemer.



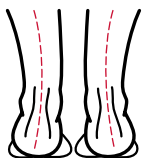
Høj svang



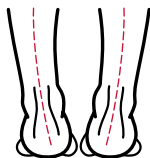
Neutral svang



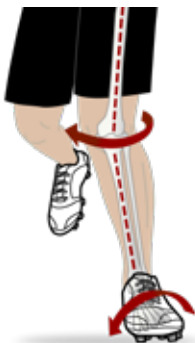
Flad svang



Foden drejer indad



Foden drejer udad



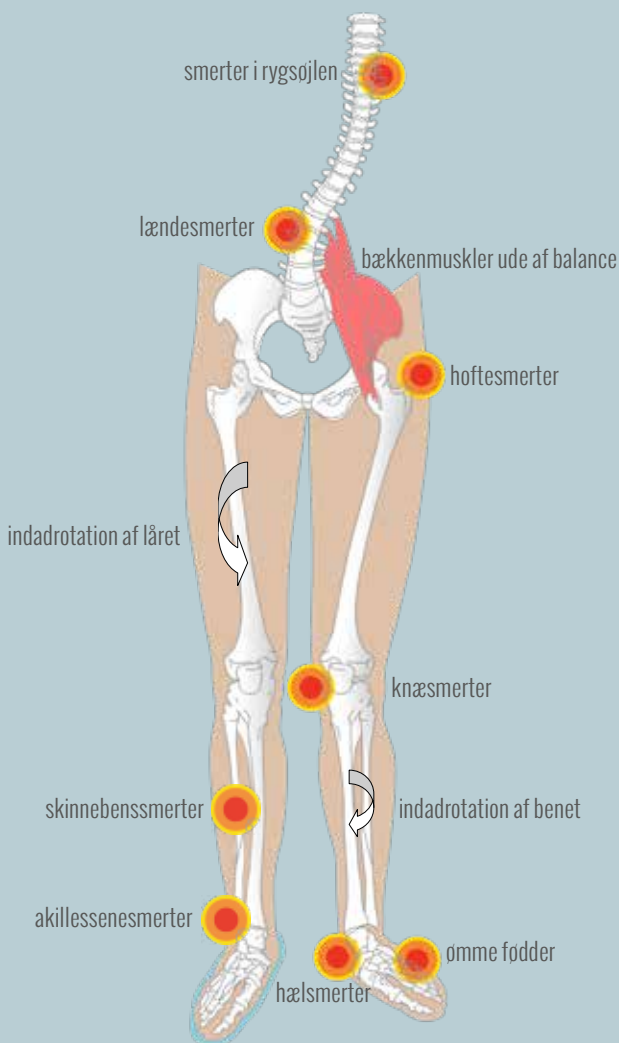
Indadrotation af knæ



Omme fødder

# Undgå overpronation

Med Formthotics indlæg undgår du for stor rotation i fødder og ben, og reducerer dermed risikoen for skader og smerter, som kan forplante sig langt op i kroppen.



Formthotics tilpasses ved hjælp af en varmemaskine



# Sådan tilpasses indlægget

## Indlægget tilpasses individuelt

Din behandler (læge, fysioterapeut, fodterapeut) placerer det valgte indlæg i dine sko. Herefter opvarmes Formthotics indlægget i skoene i en speciel varmeskine. Skoene tages på og fødderne korrigeres til den rette støtte på de lune indlægssåler. Med Formthotics indlæg i skoene, vil du føle det som om skoene var lavet lige netop til dig.

## Højeste kvalitet og let at rengøre

Formthotics er fremstillet af CFC-fri polyætylenskum, der gør dem vandtætte, lette, holdbare og stødabsorberende. De er behandlet med Ultrafresh, et internationalt afprøvet antibakterielt/antisvampemiddel. Du kan vaske indlæggene i koldt eller håndvarmt vand og tørre dem i et håndklæde.

## Indlægget kan ændres

Hvis du har brug for at ændre indlæggets pasform eller eventuelle kiler, kan du henvende dig til din behandler og få en ny tilpasning. Indlægget holder som regel mindst lige så længe som et par sko. Du kan flytte indlægget fra et par sko til et andet par, hvis skoene er omtrent ens i pasform. Det optimale kan være at have flere par indlæg til forskellige sko.

## Tilvænningsperiode

Første gang du har Formthotics indlæg i skoen, vil du kunne mærke den behagelige 3-dimensionelle pasform. Dine fødder og ben vil her få den optimale støtte. Du skal dog være opmærksom på, at dine fødder skal vænne sig til den nye støtte og kontrol, og at der kan være lidt tilvænningsperiode. Vi anbefaler at du bruger dine indlæg et par timer om dagen de første par dage, og derefter gradvist øger brugen af indlægget.

# Specialtilpasning af indlægget

## Indlægget kan specialtilpasses

Din behandler kan tilpasse indlægget yderligere, hvis nødvendigt, med specialtilpassede kiler, så indlægget passer præcist til dine sko og begge dine fødder. Med Formthotics indlæg i skoene, vil du føle det som om skoene var lavet lige netop til dig.

---

## Tilbehør til specialtilpasninger

De klassiske kiler og forfodspelotter, som bruges af behandleren til yderligere regulering indlægget såfremt det er nødvendigt.



### Pronationskiler

For øget støtte og større kontrol



### Varus- Valguskiler

Egnet til forfods- og bagfodsmodifikationer



### Hælkiler

Reducerer belastning på akillessenen og lægmusklen



### Svangstøtter

Ideel til folk der hyperpronerer og til skader omkring den mediale side af foden





### Forfodspeltter

Designet til at løfte den tværgående bue og sprede metatarsalerne. Afhjælper symptomerne fra neuromer, bursitis og ektrodaktyli.



### Sortimentsboks

Boksen indeholder et sortiment af tilbehør i alle størrelser (2 af hver størrelse): pronationskiler, varus-, valguskiler, hælkliler, svangstøtter og forfodspeltter

---

## Tilbehør - 3D kiler

3D kilerne passer specifikt til Formthotics indlæg grundet deres udformning og sikrer at kilen sidder korrekt men begrænser fleksibiliteten ift. særtilpasninger.



### Pronations-, svang- og forfodskiler

For øget støtte og større kontrol, til forfods- og bagfodsmodifikationer, ændring af fodens biomekanik og position af calcaneus.



### 3D Hælkliler

Retter biomekanikken og funktionen i sagittalplanet på bagfoden



### 3D Sortimentsboks

Indeholder et par af hver enhed, i de tilgængelige størrelser, samt et par forfodspeltter i begge størrelser i såvel blå som sort.



Indlægget kan flyttes over i andre sko med samme pasform



Indlæg før opvarmning og tilpasning



Indlæg efter opvarmning, tilpasning og 2 ugers brug

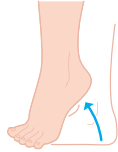
## Øvelser: Få stærke og smidige fødder

For at få en stærk og sund fod, anbefales det, at du laver en kort række øvelser, som, sammen med Formthotics indlægget, vil give dig de perfekte forudsætninger for at være smerte- og skadesfri.

### LÆG HÆVNINGER

Stil dig fladt på underlaget og løft dine hæle så du står på dine fødders fodballe og sænk langsomt hælen ned på underlaget igen.

**Gentagelser:**..... **Hold:** .....



### ANKEL ROTATION

Roter venstre ankel med uret, gentag bevægelsen med højre ankel. Roter venstre ankel mod uret, gentag bevægelsen med højre ankel.

**Gentagelser:**.....



### ANKEL DORSALFLEKSION

Placer fødderne flat på underlaget. Løft tæerne vertikalt og hold dem, sænk tæerne tilbage på underlaget.

**Gentagelser:**..... **Hold:** .....



### TÅGREB

Placer et klæde (cirka 50x90 cm) fladt på underlaget. Placer din venstre fod på det korte led og klem dine tær ind mod fodballen. Slip dit tågreb på klædet og stræk dine tær, og klem så mod klædet igen. Gentag indtil du har nået den modsatte kant af klædet. Gentag øvelsen med højre fod.

**Gentagelser:**.....



### TÅLØFT

Stå fladt på et underlag og vip din storetå op, uden de andre tær løftes. Bliv ved med at øve indtil du kan gøre det kontrolleret. Forsæt med at løfte alle tæerne, i rækkefølge en af gangen, indtil de alle er vippet op. Sænk dem igen i omvendt rækkefølge, startende med din lilletå.

**Gentagelser:**.....



.....

# Formthotics™ størrelsestabel

	XXS	XS	S
Euro	35	35.5-37.5	38-40
US (Women)	4-5	5.5-7	7.5-9
US (Men)	4-5	5.5-6	6.5-7.5

	M	L	XL	XXL
Euro	40.5-42	42.5-44	44.5-46.5	47-50
US (Women)	9.5-10.5	11-12	-	-
US (Men)	8-9	9.5-10.5	11-12.5	13-15

Youth	Y1	Y2	Y3
Euro	29 - 30.5	31 - 32.5	33 - 35
UK	11 - 12	13 - 1	1,5 - 2,5
US	13 - 1.5	2 - 3.5	4 - 5



**Foot Science**  
International



**NEW ZEALAND**  
Made in  
New Zealand



Sports Pharma A/S  
Niels Bohrs Vej 7  
DK-7100 Vejle  
tlf: +45 7584 0533  
sp@sportspharma.dk

For mere information omkring Formthotics™  
-venligst kontakt os eller besøg vores hjemmeside:

**sportspharma.dk**