

Fysioterapeut: Screening vejen frem til at løbe uden skader

Den øgede interesse for at løbe har fået flere til at opdage skævheder i kroppen. Fysioterapeut mener, at man kan forebygge og tage eventuelle problemer i opløbet

■ Motion

AF JETTEWARRER KNUDSEN

Danskerne er begyndt at løbe længere og dermed er problemer som ubalance og asymmetrier i kroppen kommet frem i lyset. Det forklarer fysioterapeut Malene Møllegaard, Esbjerg Fysioterapi. Hun behandler mellem 30 til 40 patienter om året med løbeskader. Blandt Malene Møllegaards patienter er der også flere, som har levet med skævheder i kroppen altid, og hvor det så er det øgede aktivitetsniveau, der bliver dråben, som får bægeret til at flyde over i forhold til skader.

»Jeg vil generelt anbefale, at man motionerer alt det, man har lyst til og er motiveret for, men at man så også reagerer, såfremt man oplever smerter eller får skader undervejs. Disse går ikke nødvendigvis væk af sig selv, især ikke hvis man har asymmetri eller en dysfunktion. Og det handler heller ikke om, at der skal trænes endnu mere, for at det går over igen, men om at man skal træne på den rette måde,« forklarer Malene Møllegaard.

Hun afviser, at der er tale om, at løb bliver problematiseret, når løbere bliver anbefalet undersøgelse og screening.



»Tværtimod er det en simplificering. På den lange bane kan man forebygge og tage eventuelle problemer i opløbet, før det udvikler sig

til alvorlige skader, og få gode råd og vejledninger om ens styrker og svagheder. I den forbindelse får man så også nogle redskaber til, hvordan man kommer sikkert gennem træningen, både

de hvad angår de fysiske faktorer – altså kropsligt – men også de ydre faktorer såsom indlægssåler og sko,« siger Malene Møllegaard. Hun oplyser, at ca. 50 pct. af de patienter, som hun laver

indlægssåler til, er blevet opmærksomme på deres skade eller problem i forbindelse med øget fysisk aktivitet – heriblandt løb.

»Ca. halvdelen af dem har forsøgt at få vejledning fra

»Jeg vil generelt anbefale, at man motionerer alt det, man har lyst til og er motiveret for, men at man så også reagerer, såfremt man oplever smerter eller får skader undervejs,« siger fysioterapeut Malene Møllegaard.
Foto: Michael Bothager/Scanpix

f.eks. en sportsbutik, men det er ikke nuanceret nok og i nogle tilfælde decideret forfæjlet – f.eks. hvad angår type af løbesko. Så en indlægssål som Supersole er i høj grad nødvendig for mange motionister, men er også nødvendig for dem i alle andre situationer end lige løb og træning,« mener Malene Møllegaard. Hun tilføjer, at det gælder om, at vi bliver bedre til at forebygge, når vi tænker på vores krop, og i den forbindelse får kvalificeret hjælp til at klarlægge vores fysik og fysiske formåen og dermed lærer, hvilke signaler, vi skal reagere på.

»Så det er en rigtig god idé at opsøge en fysioterapeut og få foretaget en undersøgelse, så alt kommer frem på det store lærred.

Dette gælder jo ikke kun i forhold til motion, men burde være generelle leve-regler,« siger Malene Møllegaard.

jette.knudsen@borsen.dk

Databank fødevarer sundhed

Redaktion: Børsen Research

Internationale fødevarerindeks – aktieoverblik

Indekseret kursudvikling



Kursudvikling i den forløbne uge

Ændring i aktiekurs d 17.03.2010 – 24.03.2010 Kilde: Bloomberg

Agrokemisk industri	Kurs	Pct.	Detailhandel	Kurs	Pct.
Monsanto Company	72,96	1,2	Metro AG	42,88	1,7
Syngenta AG	298,60	1,2	Koninklijke Ahold NV	9,80	0,5
Auriga Industries A/S	107,00	0,5	Tesco plc	433,15	-0,4
Bayer AG	50,19	-3,2	Carrefour SA	35,27	-1,8
Potash Corp. of Sask. Inc.	124,35	-3,4	Whole Foods Market, Inc	35,97	-2,1

Fødevarerproducenter	Kurs	Pct.	Drikkevarerproducenter	Kurs	Pct.
Kraft Foods Inc.	30,78	3,7	The Coca-Cola Company	55,30	3,0
Danisco A/S	410,00	3,0	Carlsberg A/S	461,20	2,8
Nestlé SA	53,75	-0,7	Anheuser-Busch InBev NV	38,35	1,9
Unilever NV	22,25	-1,1	PepsiCo Inc.	66,86	1,2
Groupe Danone SA	43,29	-1,3	Heineken NV	38,60	1,0