

Butiksanalyse af løbestil kan give

Specialbutikker videofilmer kunderne på løbebånd for at finde de rette sko til dem. Men det er ikke altid nok til at sikre den rette støtte kilometer efter kilometer. Resultatet kan blive smerter i fødder, knæ eller ryg.

BYGNINGSFEJL

PER MUNCH OG
FINN FRANDBEN (FOTO)

Kunden kommer ind. Prøver tre-fire par løbesko, indtil ekspedienten ud fra en videooptagelse på løbebåndet afgør, at skoen sidder godt. Sådant løberens underben og fod lander stabilt.

Det er god latin for moderne løbere at opøge specialbutikken, men har man 'bygningsfejl' i fodens knogler eller en skævhed i hofter eller knæ, kan det være en sovepude, og det kan føre til alvorlige skader, især når man løber meget.

»En forkert fodstilling ved høj belastning kan være årsag til smerter i fødder, knæ eller ryg, og det er der mange, der ikke ved. Det betyder ikke så meget, hvis du løber 5 km en gang om ugen. Men løber du langt, vil selv en lille fejlstilling give problemer. Og så er det klogt at opøge en fysioterapeut – der ser på hele det biomekaniske apparat – i stedet for at nøjes med den lette løsning i en løbebutik«, siger cand.scient., fysioterapeut, ph.d., dr.med. Henning Langberg fra Institut for Idrætsmedicin ved Bispebjerg Hospital.

»Vær på vagt, hvis du mærker ømhed i senerne. Akillessenen, svangsenen, den ydre sene på knæet – det man også kalder springerknæ. Det opstår typisk ved overbelastning, og du kan selv tjekke både før og efter løbeturen, om du er ved at blive øm«, siger Henning Langberg.

Han har været med til at udvikle en sål, SuperSole, som fysioterapeuterne kan specialtilpasse til folk, der for eksempel har en skævhed i benene og for eksempel er mere platfodet på en ene fod end den anden.

Sålen kan sammenlignes med den bøjle, man giver skolebørn til tænderne. Den hjælper kroppens knogler med at finde på plads i stedet for bare at være et stift, gammeldags platfodsindlæg. Og den påvirker aktivt foden til forskel fra en blød støttesål eller en hælpude fra materialisten eller løbebutikken, der giver lidt komfort, men ikke for alvor gør forskel.

Flere kilometer – flere skader

Flere løber – og de løber mere og mere. Dansk Atletik Forbund har siden 2008 optalt, at der årligt bliver solgt godt 500.000 startnumre til motionsløb i Danmark. Men fra 2008 til 2009 steg antallet af tilbagelagte kilometer fra 4 millioner til 5 millioner.



SVAG SVANG. Det højeste punkt i svangen (tuschprikken i midten) burde have ligget på linjen, der går fra ankelknyst til storetå grundled. Den lille skævhed kommer af, at venstre ben er længere. Det giver problemer, når man løber langt, ligesom når centrifugering gennem årene slider på en vaskemaskine, der står lidt skævt, forklarer fysioterapeut Simon Lübecker.



OPKLODSNING. Sålen til venstre fod bliver bøjet i form til at støtte svangen, så tuschprikken kommer på linje. Under den højre sål anbringes der tre mm ekstra for at fjerne forskellen mellem de to ben. Man kan sige, at den gamle vaskemaskine er klodset op.



Et spiseligt låg gør maden spændende. Få Tina Scheftelowitz' opskrifter på dejlæg med knald på smagen i Mad i morgen.