

# i löptrendens spår



**AKTA KNÄNA.** Dåligt aktiverad core- och sätesmuskulatur kan leda till att man tappar in knäna vid belastning, något som är vanligare hos kvinnor, här illustrerat av Marie Larsson och Peter Fröberg. Alltför stor belastning läggs då på insidan av knäet och man kan få ont i knäna och svårt att springa som man vill.



**RAK I RYGGEN.** Peter Fröberg anser att vikten av rätt hållning har hamnat i skymundan.

**IHÄRDIG.** Minst 10 000 tåhävningar tror sjukgymnasten Marie Larsson att Anders Öhgren har hunnit med. Själv tror han att det snarare handlar om 100 000.

FOTO: MAGNUS GOTANDER

## Entusiasten tänker inte ge upp

**GÖTEBORG**  
**Trots upprepade skador vill Anders Öhgren inte lägga löparskorna på hyllan.**

**När våren nu är här är den senaste omgången rehab näst intill fullbordad och snart är det dags att på allvar testa hälsenan i solvarma löparspår.**

Han talar lågmält och med ett visst allvar, men en sak är tydlig: Andreas Öhgren binner för att springa.

”Jag vet inte vad det är med löpning, men alla har väl sin grej som de är frälsta på. Jag tycker att löpning är så grundläggande, vi är skapade för att springa”, säger han.

Han är lång och ganska smalt byggd, man kan nästan se på honom att han är en löpare. 1998 sprang han Lidingöloppet första gången. För tolv år sedan gick han med i löparklubben Solvikingarna i Göteborg och då tog intresset fart på allvar.

Det var även då skadorna började komma.

**Fick upprepade småskador**

”Jag hade liksom småskador hela tiden när jag började träna mer regelbundet”, säger han.

Han fick ont någonstans, vilade några

veckor och började sedan springa igen, bara för att bli skadad på nytt några veckor senare. Träningen blev hackig och han saknade kontinuitet.

För åtta år sedan träffade Anders Öhgren sjukgymnasten Marie Larsson första gången. Han var på gymmet och tränade eftersom han hade problem med ett knä. Han beklagade sig lite eftersom det var fint väder och han hellre ville vara ute och springa.

”Då tog hon sig an mig och hjälpte mig med det. Då började jag också styrketräna mer regelbundet. Efter det upphörde de små skadorna och jag kunde få mycket bättre kontinuitet i träningen.”

I nästan två år efter behandlingen kunde han träna oavbrutet utan några skador. Men sedan dök de upp igen, och nu var skadorna mer svårläkta.

”Det har varit lite knän, ljumskar, benhinnor, hälsenan. Det går lite upp och ned.”

**Tvingades operera hälsenan**

Den senaste skadan var så allvarlig att Anders Öhgren faktiskt valde att operera hälsenan. En överansträngning hade lett till ärrbildning på senan. Smärtan bestod även sedan själva överansträngningen hade läkt.

Läkaren som opererade honom



Anders Öhgren, löpentusiast.

brände bort vissa blodkärl och smärtande nerver. Sex veckors konvalescens var beskedet, men det tog betydligt längre tid än så att komma tillbaka. Anders Öhgren har nu gått på rehab i sex månader efter operationen. Dessförinnan försökte han under ett helt år få bukt med skadan med hjälp av stärkande övningar.

**Har du någonsin funderat på att sluta springa eftersom du skadar dig så ofta?**

”Jo, varje gång jag har blivit skadad tänker jag att nu är det nog kört. Men Marie brukar peppa mig och få mig att göra den rehab som behövs. Och det har ju fungerat, jag har alltid lyckats komma tillbaka.”

Sjukgymnasten Marie Larsson fortsätter att peppa, även under intervjun.

”Han är snart 100 procent, han är verkligen på sluttampen. Han skulle ha en guldmedalj för alla tåhävningar som han har gjort. Han har nog definitivt kommit upp i 10 000. Han är en väldigt ihärdig och idog patient och jag tycker definitivt att han förtjänar en riktigt bra löpsång nu”, säger hon.

**En naturlig löparbegåvning**

Att hon stöttar just Anders Öhgren så mycket handlar om hans förutsättningar och hans passion.

”Tittar man på olika personer så kan man se att vissa får kämpa väldigt hårt för att springa. Men Anders har det naturligt i kroppen. Då känns det väldigt synd att han ska släppa något som han dels tycker mycket om, dels är så bra på.”

För att verkligen få bukt med sina problem har Anders Öhgren genomgått en löpanalys med hjälp av 3d-kameror och löpband. På så sätt har man kunnat konstatera att han har ett litet tekniskt fel i sin löpning. Foten är för avspänd när den kommer i kontakt med marken. Förhoppningen är nu att bli av med skadorna genom att korrigera löpsteget.

**Vågar springa igen**

De senaste två månaderna har Anders Öhgren vid sidan av rehaben börjat springa igen, i ett för honom lugnt tempo.

”Jag springer bara ganska långsamt än så länge, så jag har inte gjort någon kvalitetsträning med intervaller eller snabbdistans. Jag håller mig till långpass och distans.”

**Hur långt springer du då ungefär?**

”I går sprang vi 24 kilometer.”

Nu står intervallträning på tur för att testa att hälsenan verkligen håller.

CATHRINE HOFBAUER