

Se upp för skador

Knän och hälsenor är mest utsatta

GÖTEBORG

Intresset för löpning har fullkomligt exploderat på senare år, och många lopp blir fulltecknade långt i förväg.

En hägrande tävling kan vara bra som motivation, men med raskt ökande träningsdoser kommer skadorna ofta som ett brev på posten.

”Det är dock inga allvarliga skador vi pratar om, utan benhinnebesvär och knäsmärtor. Det är egentligen bara tecken på att man behöver vila från löpningen, lägga upp träningen annorlunda eller komplettera med någon form av styrketräning”, säger Marie Larsson, sjukgymnast på Elitrehab i Göteborg.

”Det ökade löpintresset är ju på det stora hela något väldigt positivt för hälsan, som får oss att må bättre både fysiskt och mentalt.”

Var försiktig med nya skor

Hon berättar att det i huvudsak finns två typer av skador: de som sitter runt knäet, som ofta beror på ökad distans, och skador som sitter i hälsenan, i vadmuskeln eller under foten, som ofta uppstår när man börjar springa fortare. Även underlag och utrustning kan ställa till det. Byter man skor kan det till exempel vara klokt att ta det lite lugnare ett tag.

”Har du en löpslinga är det ofta så att alla vill springa på insidan, för då blir löpslingan så kort som möjligt. Då blir marken lite lutande. Springer man samma varv hela tiden kommer det ena benet hela tiden att ha längre till

marken. Det kan leda till belastningsskador”, säger Marie Larsson.

Spring åt olika håll

Byt riktning vartannat pass, är därför ett enkelt råd till den som gärna håller sig till en och samma löpslinga. Variera även upplägget med tempo och distanser – kroppen mår bra av variation.

Med ett ökat intresse för löpning har tekniken hamnat i fokus även för motionärer på ett annat sätt än tidigare. Det talas mycket om till exempel fotisättning i löpforumen på nätet.

Ett ökat teknikintresse är visserligen roligt, anser Peter Fröberg, men tycker att alltför mycket fokus har hamnat på just fotisättning.

Han har en bakgrund som friidrotts-tränare och fystränare semestrade NHL-spelare, bland andra Erik Karlsson, om somrarna. Numera arbetar han för sportutrustningsföretaget Salming och mät-företaget Qualisys och genomför analyser av löpare med hjälp av 3D-sensorer och löpband. Han är tjänstledig från Västsvenska Idrottsförbundet som tidigare varit med i samarbetet.

Hållningen är viktig

Peter Fröberg betonar i stället vikten av en god hållning. Hamnar brösttryggen rätt, följer ofta höften med och då kan kraften gå genom hela kroppen.

”Vägen fram måste vara bra för att man ska sätta i foten riktigt”, säger han.

Han påpekar också att bara för att smärtan kanske sitter i ett knä är det inte självklart att själva problemet gör det, något som blir extra tydligt när han kartlägger löparens rörelsemönster på löpband.

”En kropp klarar ganska mycket om man belastar den rätt tekniskt”, säger han.

Men med den kraft som går genom kroppen kan ett litet tekniskt fel snabbt leda till för stor belastning (se artikeln intill).

Fler springer längre

Den starka löpartrenden har också fått allt fler att springa allt längre. Framför allt bland lite äldre löpare, över 35 år, har långdistans blivit populärt. Man skulle kunna säga att en ny träningsgrupp har uppstått, elitmotionärerna.

Fördelen med att ha sprungit länge är att man skadar sig mindre, skadorna är vanligast bland nybörjare. Med fler löptimmar i benen minskar alltså antalet skador. Men det är viktigt att se upp när träningsintensiteten ökas, då finns det alltid en risk för överbelastning.

Patellofemoralt smärt-syndrom - PFSS

Framför allt yngre kvinnor drabbas, med diffus smärta i främre delen av knät, runt knäskålen. Kommer från en belastning i knät som ofta har att göra med svag sätesmuskulatur.

Hopparknä

När smärtan sitter under knäskålen kan det vara hopparknä det handlar om. Känns ofta vid hopp eller när den främre lårmuskeln belastas excentriskt. Kan komma när man ökar distansen eller springer i nedförsbackar.

Löparknä

Märks oftast efter en stunds löpning, då en smärta på utsidan av knät dyker upp. Det gör ont att böja knät när man springer, men smärtan försvinner ofta när passet är slut. Hänger också ihop med en belastning i knät till följd av svag sätesmuskulatur.

Meniskskada (akut)

Drabbas i huvudsak löpare som är äldre än 40 år. Belastning är smärtsamt och knät kan låsa sig. Smärtan sitter ofta på insidan av knät. Kommer av ålder och hård belastning på tungt underlag.

Hälsenetendinopati

Är också vanligast bland äldre löpare. Hälsenan är tjock och ömmar. Det kan kännas stelt på morgonen och göra ont när man belastar. Beror ofta på hög träningsfrekvens, kanske på hårt underlag.

De fem vanligaste löparskadorna

Som löpare kan man få både akuta skador och smärta som uppstår efter lång tids överbelastning. Många av skadorna är koncentrerade runt knät eller runt foten, men själva grundproblemet behöver inte sitta på samma ställe som smärtan.

CATHRINE
HOFBAUER



cathrine.hofbauer@di.se

08-573 650 33