FOTRIKTIGT

NÄR DET NU BÖRJAR BLI BARA för knäets dysfunktion gäller det att ha fotterna i ordning. Här är en snabbguide till hur du håller fotterna glada.

Stukningar: Fotens vanligaste "fakus" ligger i en "gaffel mellan axeln och vaden. Runt knäleden ligger en massa ligament som egentligen bara håller axeln i ett läge där muskelerna kan göra sitt jobb. Vid en vanlig stukning, där man använder utåt över foten, så går ligamenten mellan vaden och fot av och en blödning sker. Recepten är att med kraftig kompression linda foten 3 gånger på 3 dagar i cirka 20minuter per gång. Med mycket stukningsskador så ligamentskador snabbare. För att förebygga återfall måste du dig på en balansplatta på ett par cirka 15 minuter/dag. Olika former av yttre bål kassade ortoser skall du bara använda vid intensiv aktivitet. Använder du ortos hela tiden så försvagar du knäleden. Då fördelar det sig även med de olika typerna av vadtrampade fotvalv. Du har ett längsgående och ett tvärne hängående valv på foten. Dessa valv tramplar man inte ihjälar men stämpliga skor eller ett för tillfälligt användande av fotvalvsstöd kan göra att vaden försvagas.

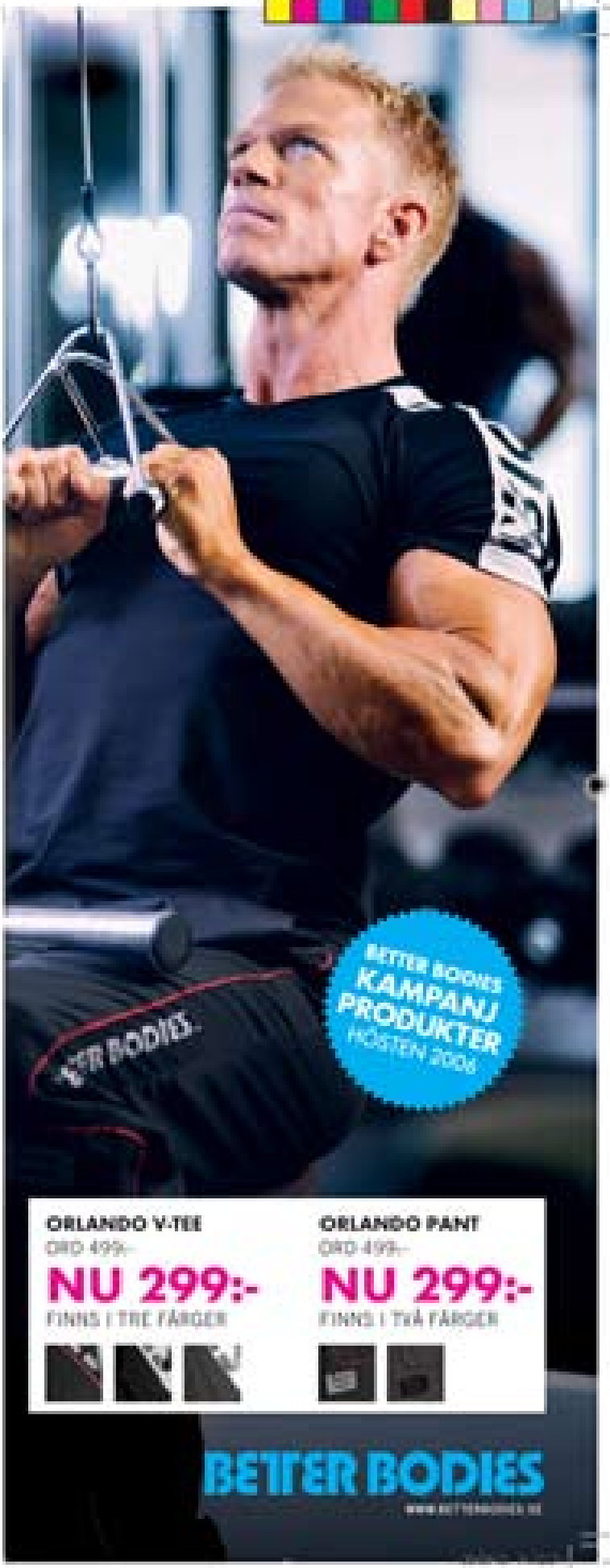
Barfotagång och löpning (gärna i sand), rulla frisk papper med tånna, tåövningar och annat stärker dina valv. Skor med god vaksonstruktion ska endast användas vid intensivare aktiviteter. Det är viktigt att skorna är konstruerade så att de stödet foterns naturliga sätt att fungera. Några personer har en felställning i knäleden som kallas för overpronation, foten vinklas ut från vadbenet. Den som har besvärlet ska sträva med balansplattövningar och barfotalöpning.

När du sedan utomhus ser du till att använda skor som motverkar pronation. Förarskyen i ett löpsteg är beroende av kraftöverföringen från vadmuskelerna till hälbenet via den tunna men starka hälsenan. Tåövningar med ökad belastning i vattaven excentrisk träning samt regelbunden stretchning gör senan stark och tålig. Skor med hälskyddande kappa minskar skada. Märk väl att en för tidig hälkappa istället kan orsaka irritation och vår inflammation i hälsenan. Vanligtvis uppstår problem när träningsdosen höjdes upp för snabbt, ofta i kombination med dåliga skor.

När du i ett tuft löpsteg träffar med en tå på marken så svall vikmaden i foten ta upp hela din accelererande kraft. Den fjädrande strukturen i tåvaven samt hälens fettkudde gör detta möjligt. En skor som är hård i häln samtidigt som den stödet hälens kanter vållig kan medföra inflammation i hela fettkudden. En stadig men mjuk skor med hälvägg som stöder hälvarten skyddar.

Ökar du träningen för snabbt eller har en dålig fotställ och metabolt ska kan du få inflammation i hela eller delar av den sena som hälen den längsgående fotvalvet. I sämsta fall får du en kalkerad inflammation just där denna sena fäster i hälbenet (hälsporre). Här behövs samverkat såväl medicinsk behandling (antiinflammatorisk medel) parallellt med ett specialanpassat hälvägg.

De flesta av ovanstående problem hänger alltså ihop med brist på lämplig belastning av fotens rörelser parallellt med dåliga skor och/eller en för snabbt ökad träningsdos.

Var rädd om dina fötter.

Björn Meier är leg läkare, ortopedkirurg, specialiserad på idrottsmedicin och träningsfysiologi. Är även ägare till Sportägarsjukhuset, hemsida: www.gansortshealth.se