



BJÖRN

Björn Alber, läkare och specialist på idrottsmedicin/träningsfysiologi ger sin syn på träning och hälsa. www.genesishealth.se

STUKAD

Min idrottspraktik ligger i ett av Stockholms största gym. De flesta av kunderna kommer trots allt utifrån men en del rekryteras från gymmet. Förvånande för mig var att besöken redan från början gällde olika typer av fotproblem, som de unga och vältränade kvinnliga instruktörerna sökte för. Det var som om fötterna satt för långt bort från händelsernas centrum för att någon särskild omtanke skulle ägnas dem. När den vältränade, välklädda och nysminkade instruktören tog av sig skorna gjorde jag oftast associationer till alkoholister och uteliggare. Ur såväl funktions som skadehänseende är fötterna bland det du borde vårda bäst!

Till och med den vanliga fotledstukningen verkar för trivial för att ens vårdpersonalen skall sköta den ordentligt – Nedan följer en kort beskrivning av vanliga fotproblem och enkla råd till bot.

Fotledsstukning; Se till att kyla på utsidan nedanför ankeln en kort stund. Men det viktigaste är att anlägga ett tryck över ligamenten på utsidan med en klump av kompresser och en mycket hårt dragen linda runt fotleden som skall sitta i 20 minuter. Linda därefter ett lösare stöd resten av dagen - upprepa den hårda lindningen 2 gånger under de följande dagarna. På detta sätt kan du kapa månader på rehabiliteringen.

Hälsmärta; Under hälen skall du mistänka att dåliga (hårda) skor givit dig en

”hälsporre”. Bättre skor med ett särskilt hälsoporreinlägg ger lindring. Doktorn kan bibraga med inflammationsdämpande och en kortisoninjektion i svåra fall. Sitter smärtan i hela hälen så har du sannolikt för rymliga skor som inte fångar upp och stöder hälen. Tillståndet är vanligare hos kvinnor eftersom även små tjejskor har ”manlig” läst och därmed för rymlig häl. I sportaffären kan du få tag i en så kallad Heelcup som fyller ut och stöder.

Hälseneinflammation; Smärtan sitter på baksidan av hälen och uppåt. Vanligt bland medelålders killar som plötsligt börjar med någon intensiv bollsport som exempelvis badminton. Tillståndet gör rejält ont och kan felbehandlat leda till att hälsenan går av. En så kallad kilklack som inlägg, ändrar vinkeln i foten och sparar senan. Bra dämpning i klacken hjälper till. Boten är flitig stretching av hälsenan: Stå 1 meter från en vägg – lägg upp rakt ben med upplyft fotblad mot väggen – hälen i marken – tryck med andra benet in kroppen mot väggen – när du stått så i 10 sekunder böjer du i knät och trycker in lite till. När hälsenan mår bättre börjar man att styrketräna genom att i en trappa gå upp på tå – ta bort en fot och med hela kroppsvikten på en fot sakta sjunka ned till hälen när steget under – upp igen med två fötter - byt fot och upprepa.

Generella smärtor i foten beror oftast av att de två valven i foten är överbelastade. Man skall ha ett långsgående fotvalv som

gör att på ett fotavtryck i sanden ser man mest uttalat hälen och framfoten med tår och endast kanten av foten däremellan. Börjar detta valv kollapsa är det viktigt att skaffa sig bra valvstödande inlägg som för att fungera skall vara fasta (ej gummimjuka). Det främre fotvalvet bildar en båge från stortå till lilltå. Trånga och ostabila skor överbelastar detta valv och det syns först på att tårna börjar ”rida” över varandra. I stadiet efter detta får man huggande smärta i varje steg (Morbus Morton) och det är bråttom att skaffa bättre skor och börja med fotgymnastik. En bra övning för det främre fotvalvet är att försöka knöla ihop papper med tårna – prova framför TV! Höga klackar lägger hela tyngden på framfoten varvid stortå ofta pressas in tills leden börjar bli fördärvad – inviklad stortå (Hallux Valgus). Bättre skor måste till fort om man vill slippa en operation.

Börjar du att få en vitfjällande hudförändring runt fotsulan som kliar och tjockare naglar som lätt går sönder då har du fot och/eller nagelsvamp. Frekventa fotbad rena strumpor, intensiv nagel och fotfilning samt oftast svampdödande kräm eller i svåra fall tablettbehandling krävs här för bot.

Detta var bara ett litet smakprov att ta till sig.

I fortsättningen bör du hålla reda på fötterna och naturligtvis hålla dig på fötterna!

Carpe diem!