



Eric Hagelin är legitimerad sjukgymnast med idrottsmedicinsk kompetens. Han jobbar inom primärvården i Stockholm och har ett förflutet som elitlöpare med SM-titlar och internationella mästerskapssegrar. Han har även funktionstestat löparskor och coachat andra löpare till framgångar. Eric svarar på läsarfrågor om skador, rehabilitering och träning. Mejla din fråga till redaktionen@springlfa.se

Hur blir hälen hel?

FRÅGA Jag har under hösten kompletterat löpningen med att spela squash tillsammans med kompis en gång i veckan. Sist vi spelade råkade jag vid stampa till riktigt hårt i golvet med högerfoten. Sedan dess har jag haft ont under hälen när jag gått och stått. Löpning har inte varit att tänka på. Det känns precis som att hälkudden har gått sönder. Vad ska jag göra för att bli hel och kunna springa igen? **ANDREAS**

SVAR Skadad bindväv som håller fettkudden på plats kan, i jämförelse med andra foten, ge en synlig breddning av hälens nedre del i belastat läge. Den stötdämpande förmågan har då minskat och kanske har det uppstått en blödning i fettkudden. Kroppen absorberar blödningen och bindväv läker. Undvik att provocera hälen, vilket i ett tidigt skede kan innebära användning av kryckor under en kort period. Bra skor och en formad sula eller en lös hälkopp i skon kan minska trycket på hälbenet. En sjukgymnast kan lära dig att tejpa fettkudden. Tejpning brukar vara effektivt mot belastningssmärta vid denna typ av skada. Vid svår belastningssmärta och fler smärtområden än endast undersidan av hälen ska du utredas med misstanke om hälbensfraktur.

Varför mår jag illa?

FRÅGA Det senaste halvåret har jag vid flera tillfällen, främst i samband med lopp men också under tuffa träningspass, drabbats av sura uppstötningar när jag pressat mig riktigt hårt. Det har varit så äckligt att jag tvingats stanna för att inte spy.

Jag har aldrig haft problem med magen vid löpning och har ingen konstig kosthållning, jag äter vanlig mat och låter det gå ett par timmar mellan måltid och träning. Jag undrar om du har någon idé om vad uppstötningarna kan bero på och vad jag bör göra? **JENNIFER**



SVAR Kroppen försöker bli av med de trötthetsämnen som bildas under fysisk ansträngning. Mjölksyra och hög surhetsgrad har angetts som orsaker till tröttheten men sanningen verkar snarare vara höga nivåer av kalium. När ansamlingen av trötthetsämnen överstiger kroppen vad förmår att tolerera och neutralisera så avlägsnas dessa på annat sätt.

För medeldistanslöpare på elitnivå går toleransträning ut på att producera stora mängder av dessa ämnen och att spy kan nästan ses som ett kvitto på väl genomförd träning. Ett redan överansträngt system skulle kunna minska förmågan att tolerera och neutralisera trötthetsämnen. Problemet som du beskriver kan bero på andra orsaker. Det är inte fel med ett läkarbesök.

Bör jag sluta springa?

FRÅGA Jag är 61 år och började loppträna för cirka sex månader sedan efter att ha hittat ett program som på tolv veckor skulle föra mig från otränad till att klara tio kilometer. Detta lyckades jag med. Mitt problem nu är att jag efter cirka fyra kilometers löpning börjar få ont i vänster

lår. Det känns som att smärtan sitter inne i själva benet och inte i muskeln. Varför händer detta vid fyra kilometer? Finns det något jag kan göra åt problemet eller bör jag sluta springa? **KEMMEL**

SVAR En tredjedel av alla nybörjare drabbas av skada eller symptom som påverkar löpningen negativt under det första året. Studier visar att löpare över 50 år har störst risk att drabbas. De vanligaste besvären är lokaliserade till knä och nedåt men åtminstone tio procent av alla skador som drabbar löpare kan bestämmas till höft och lår. Både bindväv och musklers senor fäster på lårbenet.

Problemet behöver inte ha samma placering som smärtan. Smärtan benämns då refererad. Skulle problemet sitta i själva benet hade du förmodligen fått ont redan när du börjat springa. Då du kanske har hunnit springa 30 minuter innan smärtan kommer tyder det snarare på mjukdelsproblematik. Du bör inte sluta springa. Låt gärna en sjukgymnast undersöka dig, använd bra skor och undvik asfalt.