



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@springifa.se

Smärta i höften

FRÅGA Jag springer vanligtvis fyra–fem mil i veckan (främst på asfalt), fördelat på fyra pass, varav ett intervallpass. Jag är 43 år gammal och har sprungit flera maror. Den senaste månaden har jag besvärats av smärta i vänster höft när jag springer. Smärtan kommer efter par kilometers löpning, men jag har hittills inte fått så ont att jag blivit tvungen att avbryta passen. Efteråt ömmar det ganska ordentligt, men dagen efter brukar jag känna mig någorlunda besvärsfri. Har du någon teori om vad höftsmärtan beror på och hur jag kan komma tillrätta med den? **JOHAN**

SVAR Jag antar att smärtan sitter på utsidan av höften. Vi kan kalla tillståndet yttre höftsmärta och ställa oss tre frågor; vad kan göra ont, varför gör det ont och hur behandlas det? Möjligen kan närliggande slemsäck och/eller muskel-senkomplexet som för benet utåt vara smärtgivande. Bidragande orsaker till att dessa strukturer signalerar smärta kan vara mycket löpning på hårt underlag, benlängdsskillnad, överpronation, kobenthet, högt/lågt fotvalv och dålig uthållighet (i relation till arbetets intensitet och varaktighet) i muskler som stabiliserar bäckenet. Undvik asfaltslöpning. Spring i stället på grusväg, stig, gräs eller vid sidan av asfaltsvägen. Använd bra skor och stärk muskulaturen som stabiliserar bål och bäcken.

Ont i benhinnorna

FRÅGA Jag får ofta ont i benhinnorna när jag springer, trots att jag har våldämpade skor och försöker att hålla mig på mjukt underlag. En bekant hävdar att problemen kan bero på att jag springer för mycket på hämlarna. Vad är din erfarenhet, kan benhinneproblem bero på felaktig löpteknik? **PIA**

PIA



”Jag känner mig orolig för att dra av hälsenan igen”

SVAR Löpning på hämlarna kan möjligen bidra till problemet genom överansträngning av en muskel på framsidan av underbenet. Smärtan sitter ofta långs insidan av skenbenets nedre tredjedel. Tillståndet är ett syndrom (symtom som hör ihop och uppträder tillsammans mer frekvent än vad som kan förklaras av slumpen) och beror på stressad vävnad. Sena, muskel, benhinna och ben kan samtidigt bidra till smärtupplevelsen. Forskning från 2012 har visat att ytlig benskörhet kan förekomma. Risken för stressfraktur är relativt stor om det gått så långt. Individanpassade inlägg och stötvågsbehandling har visat sig ha

relativt god behandlingseffekt. Tillståndet är starkt förknippat med snabbt stegrad träning. Behandlingen innebär minst 7–10 dagars vila från smärtsam aktivitet. Kanske kan behandling med kyla/is vara bra under vilan. Förbättra också styrkan i underben och fot.

Orolig för hälsenan

FRÅGA Tidigare var jag en hyfsad motionslöpare. Jag brukade snitta tre–fyra mil i veckan och har gjort milen på 42 minuter – jag är 36 år gammal. Det senaste året har emellertid min löpning legat nere helt. Detta efter att jag slet av vänster hälsenan under en badmintonmatch. Skadan spökar i skallen på mig. Även om hälsenan ska ha läkt känner jag mig orolig för att dra

av den igen. Samtidigt är jag sugen på att börja springa igen. Finns det något som jag bör tänka på när startar om som löpare, för att inte riskera bakslag? **KENT**

SVAR Vid en kraftig eller total bristning av hälsenan är rehabtiden åtminstone 12 månader. Oavsett operation eller inte är risken för en ny bristning liten (finns uppgifter på 1–2 procent) med adekvat rehab. Du har säkert gått igenom en längre period av rörlighets-, koordinations- och styrketräning med sjukgymnast.

Senan ska ha förnyats och nya fibrer orienterat sig i senans längdriktning (en stark och hållfast sena har återbildats). Inled med löpning på mjukt underlag och gör tåhävningar som successivt stegras i hastighet, sedan med extra vikt. Gör sedan tåhävningar kraftfullare med ett litet hopp. Det blir nu mer och mer likt den belastning som senan utsätts för under löpning.

Börja därefter med löpning på hårdare underlag.