



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 slipper jag ryggsproblem?

FRÅGA Dagen efter att jag sprungit i kuperad terräng eller ett långt distanspass på hårt underlag har jag nästan alltid ont i ryggen. Smärtan sitter i svanken och det känns som att ryggraden pressats ihop som ett dragspel. Vilar jag någon dag ger det onda med sig, men det är frustrerande att inte kunna som springa som jag vill. Har du något tips om hur jag kan slippa detta återkommande ryggsproblem? **PETER**

SVAR Långa distanspass och löpning i ojämn terräng ställer krav på uthållig styrka i stabiliserande muskulatur. Det primära problemet behöver inte sitta i ländryggen. Problem i brösttrygg, bäcken eller höft, med ökad anspänning och nedsatt funktion som följd, gör att ökad rörlighet tas ut i ländryggen som compensation. I ett sådant fall ställs ännu högre krav på uthållig styrka i stabiliserande muskulatur kring ländryggen. I ditt fall och med den information jag har låter det som en mekanisk överbelastning av mjukdelar, vilket kanske är den vanligaste orsaken till ryggsbesvär. En sjukgymnast kan undersöka dig och ge förslag på bra träning.

Är det någon vits att stretcha?

FRÅGA Jag har förstått att det finns lite olika skolor när det gäller stretching och löpning. Vad är din inställning? Är det någon vits för mig, en 49-årig motionär som lunkar milen på 65 minuter, att stretcha efter mina löppass? **CHARLOTTA**

SVAR Du kan stretcha om du tycker att det känns bra. Stretchingen ger ingen långtidseffekt genom strukturell förändring av själva muskeln utan i stället en mer kortvarig ökad tolerans till töjbarhet. Nervsystemet tolererar en ökad sträckning av strukturen. Omfattande stretching, oavsett typ, reducerar förmågan att produ-



cera kraft kortsiktigt då samspelet mellan muskel och nerv försämras. Det är till och med så att muskelfibrerna tar skada om de förlängs mer än 20 procent. Stretching ska inte ses som en skadeförebyggande åtgärd och det finns ingen nytta med att stretcha efter avslutad aktivitet annat än om det skulle kännas behagligt.

När kan jag springa igen?

FRÅGA Jag har nyligen diagnostiserats med stressfraktur i vänster fot. Det är surt, i synnerhet som jag var ordentligt på gång inför Lidingöloppet. Läkaren säger att jag ska vila från löpning i sex veckor? Jag undrar nu om jag kan börja tidigare springa än så och vad jag kan göra för att undvika stressfrakturer framöver? **MICHAEL**

SVAR Stressfraktur i någon av mellanfotens eller framfotens ben är speciellt vanligt hos långdistanslöpare. Denna typ av fraktur självläker utan behandling på sex-åtta veckor och det går inte att påskynda läkningen. Undvik att belasta foten tungt under den tid läkaren har rekommenderat. Cykling, crosstrainer och vattenlöpning är exempel på alternativ träning för att inte tappa aerob kapacitet.

Foten är en stabil och tålig konstruktion men vid idrott som långdistanslöpning utsätts den för upprepade belastningar som ställer höga krav på god funktion och stötdämpande förmåga.

En belastningsanalys kan vara bra i avseende att upptäcka behov av justering. Det kan till exempel handla om individanpassade inlägg.