



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

När kan jag springa igen?

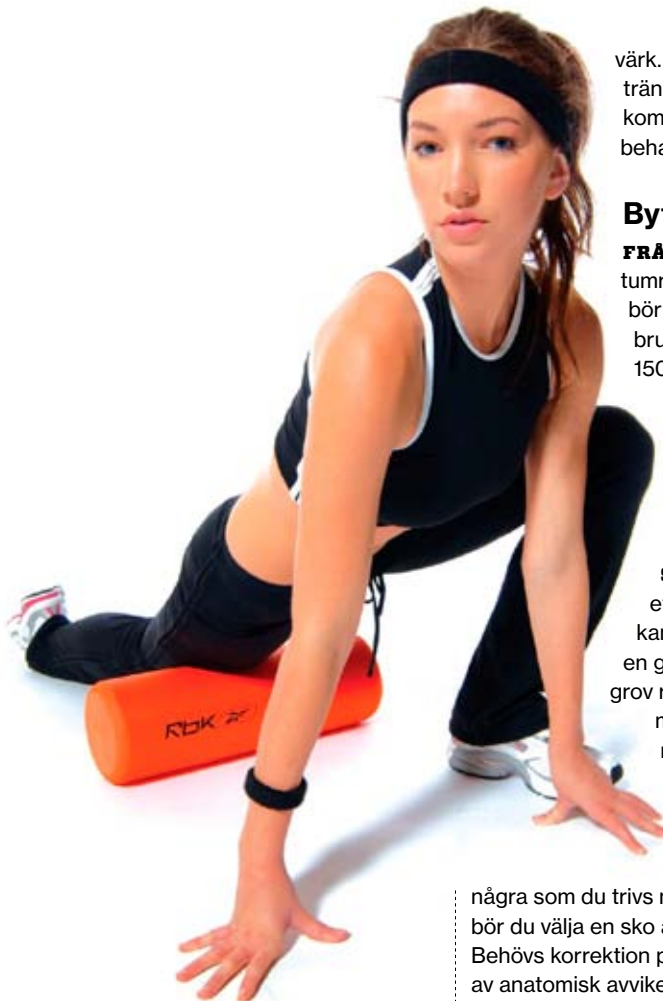
FRÅGA Jag har efter många om och men blivit diagnostiserad med kompartmentsyndrom i ena vaden. Jag har även fått möjlighet att operera skadan. Nu undrar jag hur stor sannolikheten är att jag blir helt frisk efter operationen? Finns det något som jag själv kan göra för att påskynda läkningen? Och hur lång tid dröjer det innan jag kan springa igen? **NIKLAS**

SVAR Operationen är en så kallad *fasciotomi* (delning av en muskelhinna för att ge större möjlighet till expansion). Smärtan berodde på stort tryck innanför muskelhinnan, kanske med syrebrist som följd. Operationen sågs ge tillfredsställande resultat i 75 procent av fallen. Det är viktigt med tidig belastning och rörlighets- och styrketräning, bland annat för att bibehålla flexibilitet i mjukvävnaden. Du bör undvika löpning och annan tyngre belastning i sex-åtta veckor. En sjukgymnast hjälper dig med rehabiliteringen. Förbättra så småningom styrka och uthållighet i underbenen och fot. Spring i bra skor, undvik asfalt och låt dig undersökas gällande exempelvis behov av inlägg.

Förebygga träningsvärk

FRÅGA Många av mina vänner som också springer har på sistone skaffat massage-rullen foam roller. De hävdar att man genom att använda den kan förebygga träningsvärk och påskynda återhämtningen. Vad är din uppfattning? **EVA**

SVAR Massage med till exempel foam roller kan minska träningsvärken. Det behöver dock inte betyda samma sak som påskyndad återhämtning. Men om vi antar att träningsvärken inte är skadlig i sig eller en riskfaktor vid löpning så kan minskad värk kanske vara samma sak som återhämtning. Stretching varken förebygger eller fungerar som behandling mot



”Massage med till exempel foam roller kan minska träningsvärken”

träningsvärk. Användande av kompressionsplagg verkar däremot kunna förebygga träningsvärk. En spansk studie från förra året tyder på detta. Bästa sättet att slippa träningsvärk är nog ändå att träna. Vältränade personer får sällan tränings-

värk. Alltså: förebygg genom träning och eventuellt kompressionsplagg och behandla med massage.

Byta löparskor

FRÅGA Finns det någon tumregel för hur ofta man bör byta löparskor? Själv brukar jag springa cirka 150 mil i mina skor (oftast Nike Air Pegasus) innan jag byter. Skorna är då ordentligt stumma. **ANDREAS**

SVAR Att byta skor efter 100 mil (150 mil kanske också går bra) eller en gång om året kan vara en grov rekommendation för motionslöparen. Skaffa nya skor innan de känns ”ordentligt stumma” och byt inte för mycket mellan olika märken när du hittar

några som du trivs med. Oavsett typ av fot bör du välja en sko av neutral modell. Behövs korrektion på grund av någon form av anatomisk avvikelser bör individanpassade inlägg eller andra ortopedtekniska hjälpmedel stå för detta. Ett stort sportföretag, specialiserat på löparskor, uppger att 60 procent av de skor de säljer är specialanpassade, exempelvis med pronationsstöd. Utprovningsen görs genom inspektion då kunden står på spegellåda och springer på ett löpband. Jag kritiserar inte undersökningen, men valet av sko kan ifrågasättas i majoriteten av fallen. Oberoende vetenskapliga studier visar att anpassade skor (till skillnad från neutrala) inte verkar skadeförebyggande. Enstaka studier visar till och med att de kan öka risken för skada.