



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

Ont i knäna

FRÅGA Jag vägde 96 kilo (jag är 1,68 m lång) när jag började springa i höstas. Jag växlade mellan att gå en minut och jogga en minut. På tre månader, fram till årsskiftet gick jag ner 14 kilo och fick mycket bättre kondition. Sedan början på februari har jag dock fått ont i knäna, på framsidan, när jag sprungit. Smärtan kommer ganska omgående och tvingar mig att gå i stället, då gör det inte ont. Jag undrar om knäproblemen hänger ihop med min vikt, att jag är för tung för att springa? Jag väger i dag 80 kilo. **LOTTA**

SVAR Grattis till en sådan viktnedgång! Det finns inget samband mellan enbart vikt och risk för skada. Andra faktorer avgör, till exempel stegring av träning, underlag och skor. Vid främre knäsmärta har man sett broskförändringar bakom knäskålen. Brosk läker bra, men långsammare än annan vävnad. Detta gör att rehabtiden är relativt lång, även om prognosen är god. Du bör få undersökt styrkeförhållanden, rörelsekvalitet och "felställningar". Undvik smärtande aktivitet och träna avlastat för att öka cirkulation av blod och ledvätska. Det påskyndar läkningen.

Lårsmärta

FRÅGA På våren, när jag börjar springa lite kortare intervaller efter att ha ägnat vintern åt att samla mil, får jag i regel ont i baksidan av låren. Smärtan sitter där lårmusklerna fäster i rumpen. Det känns ungefär som träningsvärk, men även om jag vilar flera dagar och bara springer försiktigt smärtan det fortfarande. Vet du vad det beror på och hur jag kan bli besvärsfri? **PONTUS**

SVAR Att samla mil/tid under grundträningsperioden är viktigt för att bygga upp en aerob kapacitet och stärka kroppens strukturer så att de sedan klarar en ökad



"Vadmuskelnerna känns stenhårda och spänner. Är det 'gubbvad'?"

belastning. Men under distanspassen springer du inte tillräckligt snabbt för att koppla in baklåret på ett sätt som förbereder dig inför fartpass.

Underhåll därför dina baklår med intervaller (till exempel i flack backe) under grundträningen. Ett komplement är funktionell styrketräning, övningar som

påminner om fasen då du använder baklåret i ett löpsteg.

Vanligaste löparskadan?

FRÅGA Vilken är enligt din erfarenhet den vanligaste löparskadan? **CAMILLA**

SVAR Jag och mina träningskompisar råkade flera gånger ut för smärta på insidan av skenbenet, ett stressyndrom som slarvigt kallas benhinneinflammation. Besvär från knä och neråt är vanliga bland löpare och så lär det nog vara framöver också. Ofta handlar det om problem som smugit sig på och kan kopplas till alltför snabbt stegrad träning.

Gubbvad?

FRÅGA Jag får ont i ena vaden när jag springer. Vadmusklerna känns stenhårda och spänner. Min kompis säger att jag nog drabbats av "gubbvad". Jag är 47 år. Jag känner mig smått desperat. Hur kan jag bli kvitt problemet? **OLA**

SVAR Jag antar att problemet kommit utan känd orsak och att smärtan först uppstår när du sprungit en stund. Muskeln expanderar vid arbete och cirkulationen störs om trycket blir för stort. Nerver som reagerar på ökat tryck och förändrad kemisk miljö signalerar smärta. Behandlingen består ofta av träningsövningar för underben och fot samt justering av yttre faktorer som skor, sulor och underlag. Du behöver få behandlat det som kan störa funktion och cirkulation i benen. Ryggen, bäckenet samt ishiansnervens väg ner förbi knät är relevanta områden.