

# DET KNASER LIDT EN GANG IMELLEM



Inden løbestilanalysen går igang, tegner fodterapeut Charlotte Midtgaard Heidi Storms achillesscene op med en pen for nemmere at kunne se, hvad der sker under analysen.



EFTER AT HAVE SIDDET STILLE I TO ÅR, LØBER HEIDI STORM NU 11 KM TRE GANGE OM UGEN, TAKKET VÆRET HJÆLP FRA VASEGÅRDENS KLINIKKER I FREDERICIA.

Lyden af de bare fødder, der gang på gang rytmisk rammer løbebåndet, er stort set den eneste lyd der høres i det store lyse lokale. Et lokale, der domineres af det store løbebånd, kameraet, der er stillet op så det filmer løberens bevægelser og så den store fladskærm på væggen, hvor bevægelser projekteres op på.

Løberen på båndet er Heidi Storm, 32 år, sygeplejerske og mor til to børn. Det yngste af Heidis børn er den indirekte årsag til, at hun løber i bare fødder på et løbebånd en kold vinterdag i januar. I forbindelse med sin graviditet fik Heidi Storm konstateret bækkenløsning, hvilket sammen med en virus på balancenerven satte hende så langt tilbage rent fysisk, at hun vitterligt ikke kom ud af sofaen i to år.

Da Heidi Storm endelig fik taget sig sammen til at komme i gang igen, skete det med hjælp fra Vasegårdens Klinikker. Det er en klinik, der tager tværfaglighed alvorligt. Her er ansat fodterapeuter, fysioterapeuter, træningskonsulent, diætist, massør og en master i fitness og træning. Så når Heidis nøgne fødder overvåges på den store fladskærm, er der to sæt øjne, der følger med. Klinikken indeholder fodterapeut Charlotte Midtgaard og fysioterapeut Jesper Troelsen følger begge koncentreret med i bevægelserne på skærmen, der viser Heidis bevægelser tydeligt.

## SAD I SOFAEN I TO ÅR

At det kun er fem måneder siden, at Heidi begyndte at træne igen, er ikke til at se, når hun elegant og uden

besvær bevæger sig på løbebåndet.

'Nu løber jeg 11 km. tre gange om ugen, og jeg får skæld ud af Jesper, hvis jeg ikke følger planen' fortæller Heidi. 'Jeg bliver skør i hovedet og helt rastløs, hvis jeg ikke kommer ud at løbe. Mit mål er at løbe et halvmaraton til efteråret'. Det bekræfter Jesper, som værende et realistisk mål, men påpeger samtidigt, at det er vigtigt at overholde de fastsatte pauser i løbeprogrammet, da det er under restitutionen, at musklerne bliver stærkere. Jesper forklarer: 'Heidis hoftestabilitet er ikke helt i orden endnu. Bækkenet giver sig lidt i den ene side, som tegn på, at musklerne ikke er stærke nok'. 'Ja, det knaser lidt en gang imellem, når jeg vender mig i sengen' supplerer Heidi med.

## FEJL FREM I LYSET

Dagens løbestilanalyse har bragt vigtig viden frem i lyset. Charlotte Midtgaard forklarer: 'Heidi har en fejlstilling i forfoden, kaldet Mortons fod. Det betyder, at hendes storetå er kortere end normalt. Det er ikke altid, at denne fejlstilling giver problemer, men i Heidis tilfælde er det ikke heldigt, da hun får et ueffektivt afsæt under sit løb. Desuden vil det skæve afsæt forplante sig op i hofterne og bækkenet, hvor Heidi i forvejen er svag. Derfor vælger jeg i dette tilfælde at lave et indlæg, der "forlænger" storetåen'. Jesper supplerer: 'Den fejlstilling, Heidi har i forfoden, er der ingen løbesko, der kan tage højde for, så vi anbefaler derfor en stabil neutral løbesko med et individuelt fremstillet indlæg, der tager højde for fejlstillingen'.



Løbestilanalysen optages på video, for senere at kunne gennemgå den sammen med Heidi Storm. Det er fysioterapeut Jesper Troelsen der hér overvåger Heidis løb på løbebåndet.

Resultatet af gang- og løbestilanalysen og scanningen gennemgås altid med patienten. Her er det Heidi Storms (th) scanning, der bliver gennemgået af fodterapeut Charlotte Midtgaard (midt) og fysioterapeut Jesper Troelsen (tv).



Heidis fødder bliver også scannet, som en del af den omfattende undersøgelse.

### LYT TIL KROPPEN

Snakken går lystigt frem og tilbage over bordet, hvor alle tre er bænket til en kop kaffe, efter løbestilanalysen er overstået. Især Heidis ønske om at løbe flere kilometer bliver berørt flere gange. Men hver gang ønsket bliver fremsat, bliver det ligeså hurtigt skudt ned igen af de to professionelle terapeuter. Mantraet lyder igen og igen: 'Lyt til din krop og lad være med at overdrive træningen'. For som Jesper påpeger, er det vigtigere, at lytte til kroppen end at følge en plan. Så hvis kroppen siger 'ikke i dag', men planen siger 'seks kilometer', så er det kroppen, man skal lytte til.

### TRÆN FØDDERNE FØR BARFODSLØB

Heidi fortæller, at hun af og til går i en barfodssko derhjemme, og spørger om hun kan begynde at løbe i sådan én. Det mener Charlotte ikke, at Heidis fødder er stærke

nok til endnu. 'Du skal træne din krop og dine fødder meget og igennem længere tid, hvis du skal løbe barfodsløb. Begynd at lave øvelser for fødderne – det er sund træning for hele kroppen', forklarer Charlotte

### FÅ ØJNENE OP FOR DIN LØBESTIL

'At kunne se sig selv løbe og samtidig få forklaret, hvad der sker i ens muskler og led, er en stor øjenåbner' siger Heidi om oplevelsen ved at få en løbestilanalyse. Hun efterlyser et løbeprogram fra Jesper, der straks kvitterer med, at det skal hun nok få med gode råd til, hvad hun skal fokusere på i hendes træning frem mod hendes store mål.

Og Heidi Storms store mål er at løbe en hel maraton på 42 km. For som hun grinende siger: 'Det skal der stå på CV'et, inden jeg skal herfra'.

# HVAD ER EN LØBESTILANALYSE OG HVEM HAR GLÆDE AF EN LØBESTILANALYSE?



**N**år Vasegårdens Klinikker udfører en løbestilanalyse, sker det altid efter en meget grundig forudgående undersøgelse, som typisk indeholder utallige test af led og muskler fra lænd til fod og en ganganalyse med scanning af foden. Det er vigtigt, at løberen "lærer sin krop at kende", fortæller fodterapeut Charlotte Midtgaard: Hvis et led i lænden fx ikke er bevægeligt nok, så er kroppen så fantastisk indrettet, at den kompenserer, så den alligevel kan lave bevægelsen. Den sørger bare for at der sker mere bevægelse i området over og under det stive led. Men denne kompensation kan risikere at give problemer og skader, så det er vigtigt at supplere løbetræningen med øvelser, der øger bevægeligheden i de stive led og styrker de eventuelle svage muskler, der har til opgave at understøtte leddene.

### ALLE KAN HAVE GLÆDE AF EN LØBESTILANALYSE

Både helt nye og rutinerede løbere kan have glæde af en løbestilanalyse. Uanset om man er nybegynder eller eliteløber, er det vigtigt at vide, hvordan ens krop fungerer, så man kan være på forkant og undgå skader. Målet med løbestilsanalysen kan derfor være individuel og afhængig af ens aktuelle behov, men sørg for at gøre terapeuten opmærksom på, hvad du søger, så du får den viden med dig hjem, som du har brug for på det pågældende tidspunkt.

### BEVÆGEAPPARATET ER EN SVÆR STØRRELSE

Det kan være svært for en løber at acceptere, at der er flere steder, der skal sættes ind. Men bevægeapparatet er en svær størrelse også for terapeuterne. Har du en skade, vil der derfor være rigtig mange faktorer, der kan påvirke skaden. Vigtigst er først og fremmest at forsøge at finde frem til hvorfor skaden er opstået, desværre er det

ikke altid muligt at komme med en enkel forklaring. Nogle gange kan årsagen være nye løbesko, uhen-sigtsmæssigt træningsforløb, fejlstilling i foden og/eller hoften – andre gange er det mere komplekst og måske en kombination af flere ting.

'Til tider kan en skadet løber være temmelig frustreret, når han bestiller tid hos os', fortæller fodterapeut Charlotte Midtgaard. Ofte har løberen været flere andre steder og fået modsatrettede informationer, hvilket skaber usikkerhed, om hvilken behandling, der skal til. Det er årsagen til, at Vasegårdens Klinikker arbejder på tværs af faggrupperne, så løberen ikke har brug for at komme til flere forskellige terapeuter. 'Vi fornemmer, at det giver en god oplevelse for løberen, når vi terapeuter taler samme sprog', siger Jesper og Charlotte samstemmende.

### MÅ IKKE FORVEKLES MED SPORTSFORRETNINGERNES LØBETEST

De to terapeuter pointerer, at den analyse som fod- og fysioterapeuter tilbyder, ikke må forveksles med de gratis løbestiltests, som mange sportsforretninger tilbyder. Sportsforretningerne har en stor viden om de forskellige sko, men deres test kan blot vise, om løberen pronerer tilpas, for meget eller for lidt i den pågældende løbesko. Den kan altså ikke vise, HVORFOR løberen fx pronerer for meget, skyldes det en låsning i lænden, så er den rette behandling manipulation og øvelser og ikke nødvendigvis en antipronationsløbesko.

Hos Vasegårdens Klinikker koster en komplet analyse ca. 700,- kr. Du kan læse mere på vasegaardenslinikker.dk

