

Forbered dine fødder, inden du vandrer

Hvis du har fået lyst til at gå med på vandrebolegen, så kræver det lidt mere end bare at sætte den ene fod foran den anden. Du får her fodterapeutens råd til at undgå vandreskader.

Tekst: Kristine Buske **Foto:** Unsplash, Alexandra Tran

Det er ikke kun vandrefællesskaberne, der har oplevet den stigende interesse for at gå under corona-krisen. Hos Vasegårdens Klinikker - Klinik for Fod- og Fysioterapi, har de fået så mange henvendelser til ganganalyse, at ventetiden er vokset betydeligt.

Fodterapeut Charlotte Midtgård finder det glædeligt, når nybegyndervandrerne får foretaget en ganganalyse, inden de kaster sig hovedkulds ud i at lægge mange kilometer bag sig.

– Hvis du ikke er vant til at gå og fra den ene dag til den anden begynder at gå mange kilometer om ugen uden at forholde dig til dit gangmønster, risikerer du at få skader, forklarer Charlotte Midtgård.

Derfor får du skader

De skader, som Charlotte Midtgård typisk ser på klinikken, er skader på negle, hud, nerver, muskler, sener og led. Neglene gror ned, bliver fortykkede eller blå. På huden opstår der vabler, gnavesår, ligtorne og hårdhudsannelser.

Nerveskaderne sker derimod, fordi de fint forgrenede nerver i foden bliver trykket, og det giver føleforstyrrelser som jag eller sovende fornemmelser. Mens skader på muskler sener og led sker, fordi de bliver brugt mere end normalt eller bliver brugt forkert, og der dermed opstår en form for betændelsestilstand. Får du for eksempel smerter under og omkring hælen, skyldes det ofte et skævt træk i svangsenen – det der populært bliver kaldt 'hælspe', men i virkeligheden er svangsenebetændelse. Charlotte Midtgård kommer med et eksempel:

"Det bedste er at kigge efter vandresko og -støvler, der netop er konstrueret til formålet."

*Charlotte Midtgård,
statsaut. fodterapeut*



– En vandrer med platfodethed vil have tendens til, at anklen falder for langt ind, og svangen afflades for meget under gang. Når dette sker, vil forfoden presses ned og ud. Dette gangmønster kan medføre alle de fornævnte skader. Så min umiddelbare anbefaling vil være at behandle årsagen først fremfor at behandle alle de symptomer, der altid følger i kølvandet på et uhensigtsmæssigt gangmønster, forklarer hun.

Start med ganganalyse

Heldigvis er der flere ting, du kan gøre for at komme vandraskaderne i forkøbet. Charlotte Midtgård foreslår derfor at starte med at få foretaget en ganganalyse hos en fodterapeut.

– Når vi laver en ganganalysen I Vasegårdens Klinikker, kigger vi blandt andet på, hvordan du bygningsmæssigt er født, og hvordan du sidenhen har brugt din krop. Vi kan faktisk se, hvilke skader du vil være disponeret for at få. Det handler altså om at være på forkant og reagere, inden skader opstår. Efter analysen kan fodterapeuten være behjælpelig med at 'normalisere' din gang ved brug af fodtøj med de rette egenskaber, indlæg og øvelser, fortæller Charlotte Midtgård.

Find det rette fodtøj

Det er altafgørende at finde fodtøj med de egenskaber, der netop passer til dine behov. For du kan både få fodtøj, der hjælper dig og fodtøj, der modarbejder dig. I dag bruger mange løbesko eller letvægtssko, som umiddelbart føles gode at have på. Men i længden gør de mere skade end gavn.

– Med inspiration fra barfodsløb er moden i dag bløde og lave sko. Men de fleste fødder har brug for det modsatte til gang – oftest en stabil ydersål med øget højde under hælen, som man kalder hældrop. Det bedste er at kigge efter vandre-

sko og -støvler, der netop er konstrueret til formålet. Der findes dog billige modeller, der går på kompromis med støtten af fødderne. Her kan det betale sig at investere nogle flere penge i en god vandresko, siger Charlotte Midtgård og tilføjer:

– Det kan være en fordel at finde en ældre og garvet ekspedient, der

kender til fodtøjets historie og udvikling og dermed bedre kan guide dig til at finde det rigtige.

Charlotte Midtgård fraråder, at du køber dine sko på nettet og anbefaler i stedet at medbringe din vejledning fra fodterapeuten i butikken og sammen med ekspedienten f.eks. udvælge de tre bedste modeller, som du kan prøve af og sammenligne med hinanden.

Vandring kræver også træning

Når "fundamentet er i vater", understyret i orden, og du er klar til at sætte det ene ben foran det andet, er næste råd simpelt, men nok ikke så enkelt. Tag det roligt. Selvom det føles nemt i starten, så start med få kilometer og trap langsomt op.

– Ligesom der findes programmer til løb for begyndere, så bør du også starte med et gåprogram, så du træner dig op til de længere distancer. Det er der bare mange, der glemmer, fordi de ikke ser gang helt så belastende, forklarer Charlotte Midtgård.

Hun anbefaler desuden at supplere med mobiliserende, udstrækkende og styrkende øvelser alt afhængigt af, hvad dine behov er og bruge ganganalysen til at tydeliggøre dine behov og få større kropsbevidsthed.

– Det handler om, at du skal lære din krop at kende og finde dine begrænsninger og så arbejde med dem. Den bedste start er at "stille dit fundament i vatter", for når det er gjort, vil du automatisk begynde at bruge dine muskler og led mere rigtigt, når du bevæger dig, siger Charlotte Midtgård og forklarer, at det efterfølgende kan være nødvendigt at supplere med at mobilisere de led, der er blevet for stive, strække de muskler og sener, der er blevet for stramme og styrke de muskler, der er blevet for svage. •

5

Gode råd til dig, der vil vandre

- Bestil tid til en ganganalyse ved en statsautoriseret fodterapeut.
- Find fodtøj med de rette egenskaber. Husk at medbringe den skriftlige vejledning fra ganganalysen. Prøv altid flere forskellige modeller og sammenlign dem op imod hinanden. Hav god tid og vær tålmodig, særligt de første par gange. Med tiden bliver du bedre og bedre til at mærke, hvad der er det rette for dig.
- Få lavet individuelt fremstillede indlægssåler ved fodterapeuten. Et individuelt fremstillet indlæg vil tilføre skoen de egenskaber, som netop du og dine fødder har brug for.
- Lav en plan for din vandring, så du får trappet gradvist op og derved mindsker risikoen for en overbelastningsskade.
- Suppler gerne dine vandreture med mobiliserende, udstrækkende og styrkende øvelser afhængigt af dit behov.