

Læge advarer: Løbestilsanalyse giver større risiko for skader



SKADESFOREBYGGELSE. Forsker mener, at løbesko, der kompenserer for lav svang, giver flere løbeskader. - Foto: JONATHAN BJERG MØLLER

Drop vejledning på løbebånd, og vælg selv dine løbesko, anbefaler forsker.

AF **PER MUNCH**

En løbesko fra specialbutikken, som ekspedienten har fundet efter at have set og videofilmet dig på løbebåndet, er faktisk farligere for dig, end hvis du bare vælger en tilfældig sko fra hylden.

Læge Jacob Schelde fra Arbejdsmedicinsk Klinik i Odense har gennemgået 30 større forskningsresultater på internationalt plan, og han konkluderer i Ugeskrift for Læger, at turen til specialbutikken kan føre til øget risiko for skader.

LÆS ARTIKEL [Klarlund: Den moderne løbesko er måske ikke optimal](#)

»Den normale anbefaling fra sportsbutikken er, at man skal købe efter fodaftryk. Har du plat fod, så skal du have støtte i svangen og kiler ved hælen, så drn ikke falder indad. Har du højere svang, skal du have anden slags sko, der er mere neutral. Ideen skulle være, at en antipronationssko reducerer risikoen for skader. Men det kan ikke bevises. Tværtimod«, siger læge Jacob Schelde til Politiken.

Antipronationssko giver skader

Mest vægt lægger han på tre undersøgelser fra det amerikanske forsvar, hvor flere end 7.000 mænd og

kvinder har fået udleveret sko til fysisk træning.

En gruppe fik sko, der kompenserede for særlig høj eller lav svang. En kontrolgruppe fik en almindelig neutral løbesko. Og der var ingen forskel på antallet af skader mellem de to grupper. Faktisk havde gruppen, der var blevet udstyret med en sko, der passede til deres fodaftryk, flere skader end gennemsnittet.

LÆS ARTIKEL [Blind viljestyrke: Susanne har løbet 500 kilometer i totalt mørke](#)

Samme konklusion viste en undersøgelse med 81 kvinder, der skulle løbe en halvmaraton. Løberne blev klassificeret efter fodstilling. Derefter fik de udleveret en af tre forskellige typer sko. Igen var der flest skader hos de løbere, der havde brugt en antipronationssko.

»De, der havde fået udleveret en sko, der ikke passede til deres fodaftryk, havde altså færre skader, end når man kompenserer for overpronation med en antipronationssko«, siger læge Jacob Schelde.

Støddæmpere bliver ikke slidte

Hans gennemgang af forskningsresultater viser også, at en anden af løbebutikkernes myter står for fald. Nemlig ideen om, at den stødabsorberende effekt forsvinder efter et særligt antal kilometer eller uger.

»Hvis man undersøger det skum, der er i skoen efter 0 km, 300 km, 800 km – eller efter 3 år, så er der ingen forskel. Til gengæld er det meget individuelt, hvor hårdt en løber lander på en sko. Det handler om muskler, led, knæ og løbestil. Men der er ingen grund til at skifte sko, før de falder fra hinanden«, siger han.

Jacob Schelde blev ansøret til sin forskning, da han selv døjede med ondt i foden efter længere løbeture. Nu forsøger han at skabe et videnskabeligt grundlag til de 31 procent af befolkningen, der ifølge Idrættens Analyseinstitut dyrker løb. Sådan at de kan blive rustet til at undgå skader og får mere lyst til at holde sig i gang.

LÆS ARTIKEL [Her kan du finde dit nye løberfællesskab](#)

Næste etape er, at han vil følge 450 løbende danskere over halvandet år. Målet er at finde ud af, hvordan antallet af kilometer fordelt på ugen påvirker løberne.

»For ingen tvivl. Den absolut største faktor, når det gælder løbeskader, er antallet af kilometer, man løber«, siger læge Jacob Schelde.

Ressource: <http://politiken.dk/tjek/sundhedogmotion/motion/ECE1775368/læge-advarer-loebestilsanalyse-giver-stoerre-risiko-for-skader/>

Offentliggjort: Oct 8, 2012 10:35 AM

© POLITIKEN.dk