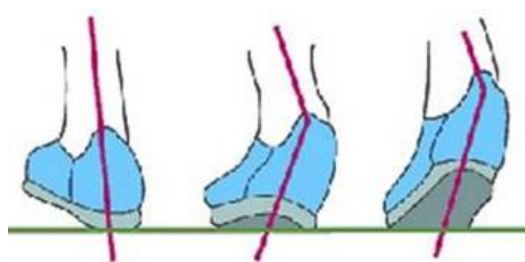


Hvordan velge riktige løpesko?

Når du går til sportsbutikken for å kjøpe løpesko blir du lett overveldet av sortimentet. Hvordan velger du en sko som er bra for deg? Det ser ut som om dette valget er blitt mye enklere enn vi trodde.

Kriteriet som hittil er blitt brukt for å velge en sko er om (og i hvilken grad) foten pronerer. Pronasjon er rullebevegelsen foten gjør når den treffer bakken. Normalt starter steget på utsiden av hælen, ruller fremover og avslutter med stortåen.

Ved overpronasjon faller innsiden av foten inn når foten belastes. Det ble tidligere antatt at overpronasjon kan medføre redusert støtdemping og følgeplager i føtter, ankler, knær, hofte og korsrygg.



Dette viser overpronasjon på venstre fot, der ankelen faller innover.

Det er vanlig at de ansatte i butikken utfører en test for å vurdere kundens grad av pronasjon, og deretter anbefaler en passende skotype til graden av pronasjon, i den tro at dette vil hjelpe til å unngå skader.

Flere nye studier viser at denne praksisen ikke har noen betydning, og kan droppes. Det finnes ingen vitenskapelige bevis for at pronasjon er årsaken til belastningskader. Bruk av skotyper designet for å kontrollere ens pronasjon viser seg å være ineffektivt, til og med mot sin hensikt (økt skaderisiko).

Det nye paradigmet når man velger sko er «komfort». Valg av skoen som føles mest komfortabel viser seg å automatisk føre til redusert skaderisiko.

Begrepet komfort er vanskelig å definere og å kvantifisere, men kroppen vår er veldig godt i stand å vurdere hva som er den foretrukne måten å bevege oss på.

Bare prøv fire eller fem par, og gå eller jogg litt rundt i butikken. Vanligvis vet du med en gang hvilke sko føles mest komfortable. Dette er skoene du bør velge.

Referanse:

Running shoes and running injuries: mythbusting and a proposal for two new paradigms: 'preferred movement path' and 'comfort filter'

BM Nigg, J Baltich, S Hoerzer, H Enders

Br J Sports Med doi:10.1136/bjsports-2015-095054

- Evjeklinikkens fagteam v/ Tim Grevnstuk (fysioterapeut)