

Löparskor – ett angenämt problem!

Löpning är hälsa men utan riktiga skor kan hela karriären bli problemfylld, till och med ta slut! Då jag har stor praktisk och teoretisk erfarenhet av löparskor ska jag försöka att bringa lite ordning i skodjungeln. Det jag hävdar vad gäller löparskor i 20 års tid börjar till och med vetenskapen och skobranschen få upp ögonen för!!

Hur ska jag resonera då jag väljer skor?

Oj, oj det är mycket att tänka på:

- a) **Skon ska vara så platt och låg som möjligt!** Så nära barfotalöpning som möjligt, skon ska inte skapa problem! Det optimala är att hamna på framfot eller hela foten när du springer. Framfoten har världens bästa stötupptagning, den ska utnyttjas för att undvika skador. Vi springer så när vi springer barfota men det kan vi inte i dagens samhälle! Tillfälligt på gräsmattor och sandstränder går bra, men det känns ändå! Nej, vi behöver hjälp för att skydda foten mot alla hårda och vassa underlag. Ju bättre löpsteg du har desto mindre stötdämpning behöver du. Träna in ett riktigt löpsteg!

Speciellt viktigt är det om du tvingats bli hållöpare som dagen stabila tränings skor gör dej till. Hållöpare som cirka 85 % av alla löpare blivit!! De flesta är så mycket hållöpare att skor borde tillverkas där kilklacken (sprängningen) är framtill. För att tvinga löparen att sätta ner hela foten samtidigt, för att fördela stötchocken. Tyvärr finns inga sådana skor – jo, Birkenstock sandaler! Kilklack i hälen kan gå bra om du är extrem framfotslöpare.

- b) **Var ska jag använda dom?** I skogen, på grusvägar, på gräs eller stigar. Undvik asfalt – speciellt om du är nybörjare – för hårt och enformigt underlag.
- c) **Passformen!** Skon ska passa och framförallt vara regält fixerad i hälen. Se till att skon inte är för liten och ger blåaglar vid långa, varma lopp. Skon ska ha mokasinläst för att foten ska komma nära mellansulan och dra nytta av mjukheten från den. Mockasinlästen bör ha rundad häl och hålfotsstöd. Se till så att skon inte har läderbindsula!
- d) **Hur mycket väger jag och hur tränad är jag?** Dåligt tränad med lite övervikt och stötdämpningen är mycket viktig. På skons varudeklaration borde rekommenderad vikt på löparen stå!
- e) **Innersulan!** Den är tyvärr bara en vacker detalj för att skon ska se bra ut invändigt. Ibland ligger den löst, ibland är den limmad fast i skon. Innersulan är oftast i fel material (billig) och är inte fotriktig. Springer du mycket (5-6 mil i veckan) bör du skaffa en riktig inläggsula eller modifiera den som redan ligger i. (se speciell rubrik längre fram).
- f) **Flexibilitet kontra Stabilitet.** Du bör använda en flexibel sko för att tillvarata fotens unika egenskaper för dämpning och för att stärka foten. Stabila skor ska du bara använda om foten fixerats rätt med hjälp av en individuell inläggsula. Om skon är för stabil styr skon foten-benet och inte tvärtom som är det riktiga. Det är lättare att vricka foten om skon är för stabil. Om den dessutom är hög – aj, aj!

- g) **Ta reda på vilken typ av fotvalv du har!** Normalt eller högt fotvalv gör att du bör ha extra stöd där. Se till att du sätter tårna rakt fram i löpriktningen när du springer – undvik många skador på det viset!
- h) **Hälkappan ska vara mjuk och inte för hög.** Den får inte innehålla hårda detaljer för att stabilisera. Ankelsida ska vara lägre för att inte ge skav.

Luftdämpning är väl bra?

Nej – tänk dej att du springer med en luftballong (egentligen gas) under fötterna. När du sätter ner foten så trycks "ballongen" ihop – men när den är hoptryckt vill den till utgångsläge snabbt igen. Snabbare än foten, som inte hinner lämna marken. Du får en "rekyl" som skadar benens olika leder och muskler. Det blir "studs" istället för dämpning. Kolla upp vilka som har knäproblem – de med gas "studs"! Dessutom blir de direkt instabila (jämför med ballong). Har man tur och springer på framfoten kan man få "lagom" gas för sin vikt och löpsteg och därmed skjuta på skadorna – men för hur länge – och hur vet man det??

Har olika märken olika filosofi?

Ja. Det finns åtskilliga skomärken på marknaden och fler blir det hela tiden. Dessutom har skomärkena hur många modeller som helst, bara Nike producerar 2 000 modeller varje år! Vid min genomgång här börjar jag med de märken jag rekommenderar:

Saucony har de senaste åren ändrat hela sin filosofi och gjort skorna plattare och lättare och använder bara EVA som stötdämpningsmaterial. Alla de som blev skadade av hög kilklack har blivit bra när de använder Sauconys nya modeller. De är idag överlägset bästa skovalet, speciellt Kinvara modellen.

Asics har en dämpande trögflytande gelé (Gel) som trycks åt sidan vid fotisättning och sakta återgår när belastningen upphör. Helt oöverträffat som stötabsorbering och i det närmaste outslitligt. De håller på att ändra hela sin kilklack för att få skorna plattare! Asics har bästa och slitstarkaste stötdämpningen, men är den är dyraste skon på marknaden!

Adidas stötdämpning bygger på olika gummiblandningar och flera av deras modeller är lite hårda och stumma. Det medför två nackdelar a) vilken blandning passar mitt löpsteg och vikt b) hur är det med livslängden på dämpningen?

New Balance stötdämpning är en gummiblandning som kallas Abzorb. Dessutom har de en filosofi om att skon som passar perfekt ger mindre skador. De har av den anledningen två olika läster och upp till fem bredder på samma modell. Men vilken livslängd har dämpningen?

Skomärken som jag avråder från:

Nike har äntligen fattat att de under nästan tjugo år tillverkat felaktiga och skadeframkallande skor med Air och Zoom dämpning f' låt studs! Jag har fört en kamp mot det märket i alla år men deras marknadsföring är i en klass för sej! Nu har kasserat sitt eget Världspatent och ändrat hela sitt sortiment! De har ett nytt dämpningsmaterial som heter Foam och jag är lite tveksam till det! Dessutom har de alldeles för hög kilklack!

Puma har varit för höga i hälen men de jobbar på det!

Mizuno har bara dämpning i hälen och en tveksam dessutom.

Ecco Biom skällde jag ut när de kom ut, då hade de ändå efter rådfrågat mej! De gjorde en platt sko men använde helt fel material i hela skon! Man var tvungen att ändra foten efter skon! Nu har de börjat om igen med någon sorts gummiblandning som känns för stum!

Karhu är helt ute och reser!

Sedan kommer det nya märken hela tiden men det gäller att undersöka dem riktigt innan man köper dom!

Behöver motionären skor med olika egenskaper för t ex terräng, asfalt, träning – tävling?

Ja! Det är bra med variation av skor. Skorna kan ge olika dämpning, olika vinklar i fotleder – knä – höfter – rygg. Slitaget på kroppen är inte enformigt utan varierat – variation ger styrka. Tänk på att ingen sko är tillverkat speciellt för dej.

- Springer du på sand-gräs och springer barfota – då använder du din fot rätt! Balanssinnet påverkas direkt vid barfotalöpning (vissa utvecklingsstörda kan inte springa med skor – dom ramlar, men barfota är det inga problem - det klarar hjärnan!) Många afrikanska löpare springer barfota och håller sej därmed helt skadefria men med skor
- I skogen är inte dämpningen lika viktig som greppet ...
- På asfalt räcker inte många skors dämpning till, dessutom är underlaget alldeles för enformigt. Asfalt medför ofta stukningar, minsta sten så är det färdigt.
- När du tävlar springer på ett något annorlunda sätt än när du tränar. Fortare och med bättre frånskjut?

Varför använder du ibland sandaler?

Sandaler har egenskaper som i de flesta fall är mycket bättre än de löparskor som finns på marknaden.

- ❖ Fotriktigare form – rundad häl – hålfotsstöd – pilot (stöd för mellanfotsben) och förhöjning bakom tårna!

- ❖ Bättre stötuftagningsgummi direkt mot foten och därmed mindre muskeltrötthet efter träning och tävling, speciellt vid hårt underlag!
- ❖ Svalare!
- ❖ Inte för trång vid tårna!
- ❖ Oftast prisvärdare!
- ✓ Samtliga mina personrekord är i sandaler – där jag haft mindre ”tävlingssvärk” efteråt!!

Inläggssulor måste jag skaffa det?

Nej! Skaffa skor som passar ditt löpsteg först och främst! Om du är en av de få procenten som har stora problem kanske det behövs. Ofta räcker det med att modifiera inläggssulan som är med skon. Gör ett runt hål i sulan i hälen så att fettkudden får bättre plats och inte plattas till. Höj eller sänk hålfoten. Komplettera med att limma fast en ”pilot” (klipp av gammal sula) under sulan på lämplig plats. Gör du dessa saker så har du uppnått en mer individuell sko till dej. Grattis!

Finns det tecken på att dämpningen är borta?

- ≡ Känslan att det är för stumt på asfalt, känns i vader och lår!
- ≡ Efter cirka två år är de flesta stötabsorberingsmaterial slut även om inte skon används.
- ≡ De olika dämpningssystemen har olika livslängd vid regelbunden användning från 20 mil till flera hundra, ja till och med till tusen om man har tur och rätt vikt och löpsteg! Passar skons dämpning dej bättre när den egentligen är slut?
- ≡ Gassula (undvik)– punktering – reklamation!

Ska jag ta med mina gamla skor när jag ska köpa nya?

Ja, i vissa extrema fall! De allra flesta sliter löparskor enbart på utsidan vid hälen – ett tecken på hållöppning. Då ska du ha platta skor eller kilklack fram – sådana skor som inte finns. Kraftig överpronering eller supinering märks på in- respektive utsidan av skon. Det behövs speciella skor då eller inläggssulor, annars får du med tiden överbelastningsskador. Viktigt är att springa med låga skor och med fötterna i löpriktningen. Tå-löpare sliter skorna fram till och har väldigt lätt att finna skor – alla går att använda!

Du kan lätt avgöra vilken typ av löpare du är genom barfota tester. Ställ upp dig bar bent och barfota. Fötterna ihop och rakt fram. Böj benen till sittande ställning, upprepa rörelsen.

- Går knäna parallellt med varann i hela rörelsen är du neutral pronerare!
- Går knäna mot varann – pronerar (överpronerar) du!

- Går knäna isär – suprinerar (underpronerar) du!

Om jag får ont efter att bytt till nya skor då?

Som löpare frestar du benen ganska mycket. Kroppen (benen, foten) är inte van vid den nya dämpningen- ”studsens”. Foten och därmed kroppen kommer i ett annat läge än den är van vid. Jämför med att du alltid går barfota – till att du plötsligt bara går i träskor! Det gör förbaskat ont!

Nej, ha alltid flera par skor igång att alternera mellan. Benen får då hela tiden variation och stärks istället för att bli skadade. Om ett par går sönder behöver du inte träna in ett nytt par – du har redan flera igång. Jag själv har minst tio par igång – alltid!

För att undvika skavsår i nya skor, gå in dom först. Blöt ner hela skon eller blöt ner en kraftig strumpa och gå sedan i dom tills dom självtorkar. I övrigt vid känningar av skavsår så lägg i vaselin i skon på det aktuella stället. Ingen friktion – inga skavsår!

- Om du får en skavsårsblåsa – stick en synål med tråd genom blåsan. Låt tråden sitta kvar som dränerare!

Kan man laga skor som gått sönder?

Ja. När du springer jobbar stortån upp och ner – friktionen gör hål i meshen (det rutmönstrade tyget). Att hålet uppstått beror på att skon är för låg i tån (ovanligt idag). Om det inte blivit hål hade du säkert fått blånegel. Foten sväller vid längre belastning och vid värme – upp till en och en halv storlek! Skaffa inläggsulor med hålfotsstöd så sjunker inte hålfoten ner och förlänger foten. Om tån mår bra av hålet så behåll det, löpare gör egna hål för att undvika problemet. Skaffa annan modell – större storlek. Annars går det att laga med nål och tråd eller lämna skon till skomakare eller Mr Minit.

Även andra hål eller sprickor går utmärkt att laga själv. Skofabrikanterna snålar på kvalitén på meshen för att tjäna mer pengar. Fram med nål och tråd eller ändå hellre reklamera!

Om slitaget på en för övrigt bra sko är begränsat till en liten del av ”slitytan” går det utmärkt att laga själv med Liquisole (i välsorterade skoaffärer). En trögflytande gummimassa som är i det närmaste outslitlig.

Hur tvättar och torkar man skorna bäst?

Skölj av skorna ofta! Grus och smuts i meshen gör att slitaget blir större, mycket större. Plocka ur innersulan och tvätta separat. Det går utmärkt att tvätta skorna i tvättmaskin – 30 max 40 grader! Använd tvätt eller diskmedel för att skons ovandel ska hålla sej mjuk och smidig. Torka inte för snabbt och sätt gärna i skoblock för att inte ovandelen ska krympa. Ta ett par andra skon dagen efter, så att det rengjorda paret hinner torka. Om delar av sulan släpper så laga omedelbart med starkt textillim eller Liquisole.

