*(Landsdækkende pressemeddelelse)*

**Klar, parat, sportsskade**

*I samme tempo som stier og veje bliver snefri, finder danske motions- og sportsentusiaster løbeskoene frem; det forsømte skal indhentes. Men foråret betyder også, at landets fysioterapeuter ser mange flere sportsskader – skader, der måske kunne være undgået.*

Forår betyder løbere i hobetal. Løbeskoene bliver snøret og finder vej til løbestierne. Det betyder ifølge landets fysioterapeuter en voldsom stigning i løbeskader, hvoraf flere kunne være undgået. Derfor gentager et netværk af 250 fysioterapeuter landet over sidste års kampagne ’Pas på foden’.

’Pas på foden’ fokuserer på den sunde fod, og med dette års kampagne vil fysioterapeuterne fortælle, hvordan man med en sund fod kan undgå og afhjælpe fx akillesseneskader, skinnebensbetændelse og løberknæ. For mens de fleste efterhånden ved, at gode løbesko er vigtige, er færre klar over, at den korrekte fodstøtte faktisk er endnu vigtigere.

- En forkert fodstilling ved høj belastning kan være årsag til smerter i fødder, knæ eller ryggen, og det er der mange, der ikke ved. Vi vil gerne dele ud af vores viden og fortælle, hvordan man undgår skader, for der kan faktisk gøres noget ved disse problemer på en forholdsvis nem måde, siger fysioterapeut Per Øllgaard, som ejer en specialklinik for løbere i Viborg.

**Sportsskader står og falder på fødderne**
Mange mennesker har tendens til at falde indad eller udad på foden. Disse skævheder kan påvirke hele kroppen og forårsage skader og smerter – også andre steder end i fødderne. En individuel undersøgelse hos en fysioterapeut kan afgøre, om man træder skævt, og hvilken behandling der kan rette op på problemet.

Foden, der udgør ¼ af kroppens knogler, fordeler hele kroppens vægt hver gang, der tages et skridt. Derfor er hele kroppen ude af balance, hvis foden er ude af balance. Det betyder, at løbeskader som akillesseneproblemer og løberknæ nemmere opstår, hvis foden ikke er afbalanceret.

Fysioterapeuternes faglige værktøjskasse rummer en række redskaber, som hjælper motionister og sportsfolk til en god start på løbesæsonen. Et af disse er en specialuddannelse i anvendelse af de danskudviklede specialsåler SuperSole, som tilpasses og formes efter den enkelte fod og dermed retter op på en forkert fodstilling og giver bedre stødabsorbering.

**Gode erfaringer**Simon Mathiasen fra Hvidovre startede med at dyrke atletik som tiårig. I dag er han 14 år og dyrker sin sport på eliteniveau. For halvandet år siden satte han træningsmængden op, hvilket gav ham problemer i foden, der holdt ham væk fra træningen. Simons fysioterapeut gav ham en række øvelser samt indlægssåler fra SuperSole. En uge efter var han tilbage på træningsbanen – og sidste år satte han Danmarksrekord for 14-årige i kortløb på 50-meter-distancen.

**Specialuddannet i foden**
Behandlingen af fodrelaterede problemer vil ofte kombinere flere ting, og når indlægssål bliver anbefalet, suppleres behandlingen typisk med øvelser og anden fysioterapeutisk behandling. Alle 250 fysioterapeuter i det landsdækkende netværk er specialuddannede i at sammensætte den rigtige behandling. Det anbefales altid at konsultere en fysioterapeut og eventuelt få foretaget en fod- og løbstilseanalyse i forbindelse med løb og anden sport.

På www.paspåfoden.dk. finder du mere information om kampagnen og om den sunde fod.