

På god fod med løbesæsonen

Specialsåler giver færre skader. En række århusianske fysioterapeuter er med i en landsdækkende kampagne om sunde løbefødder

Foråret er længe ventet af de aktive sportsfolk, der har snøret løbeskoene og står på spring for at begynde den aktive sæson udendørs. Men foråret betyder også, at fysioterapeuterne i FysioCenter Århus, ser mange flere sportsskader – skader der måske kunne være undgået.

FysioCenter Århus er en del af den landsdækkende kampagne, 'Pas på foden', hvor mere end 250 fysioterapeuter landet over er gået sammen for at sætte fokus på den sunde fod. Med kampagnen vil fysioterapeuterne gerne dele ud af deres viden om, hvordan man med en sund fod kan undgå en række skader og skavanker.

Mange af de skavanker og skader, som er almindelige hos sportsfolk og motionister, stammer nem-



»En forkert fodstilling ved høj belastning kan være årsag til smerter i fødder, knæ eller ryg, og det er der mange, der ikke ved. Vi vil gerne dele ud af vores viden om hvordan skader kan undgås, for der kan faktisk gøres noget ved disse problemer på en forholdsvis nem måde,« siger Morten Høeg, ejer af klinikken Fysiocenter i Århus. Arkivfoto: Johan Gadegaard

lig fra foden. Efterhånden ved de fleste, at en god løbesko er vigtig, men endnu vigtigere er det, at den støtter foden på den rigtige måde.

»En forkert fodstilling ved høj belastning kan være årsag til smerter i fødder, knæ eller ryg, og det er der mange, der ikke ved. Vi vil gerne

dele ud af vores viden om hvordan skader kan undgås, for der kan faktisk gøres noget ved disse problemer på en forholdsvis nem måde,«

siger Morten Høeg, ejer af klinikken Fysiocenter i Århus.

Føddernes svar på tandbøjlen

Et af de værktøjer, som de 250 fysioterapeuter er specialuddannet i, er en dansk udviklet specialsål, som tilpasses individuelt til den enkelte fod. 'SuperSole', som sålen kaldes, kan rette op på en forkert fodstilling og give bedre støddabsorbering.

SuperSole fungerer populært sagt som føddernes svar på bøjlen til tænderne. Den kan rette de skævheder i kroppen, som skyldes en forkert fodstilling, og sålen bruges af mange professionelle sportsfolk, der udsætter deres fødder for stor belastning.

Sålerne er dog ikke kun beregnet til sportsfolk, men kan bruges i mange forskellige sammenhænge ud over sport.

De kan således også anvendes i dagligdagen, og de kan hjælpe diabetes- og gigtpatienter, som ofte har problemer med fødderne. *tjub*

NETTET
www.paspåfoden.dk

Læs mere om kampagnen på hjemmesiden

Få hjælp til at udfylde sundhedsskema

Sundhedscenter Århus Vest tilbyder nydanskere hjælp til at udfylde spørgeskema om sundhed

8200 århusianere har for ikke længe siden modtaget et 28 sider langt spørgeskema med spørgsmål om sundhed, sygdom og generel trivsel som en del af den landsdækkende undersøgelse »Hvordan har du det? 2010«.

»Det kan virke som en stor opgave at komme i gang med de 109 spørgsmål – måske især, hvis man ikke er født og vokset op i Danmark. Vi tilbyder at hjælpe alle borgere i Århus med at udfylde skemaet i vores Sundhedscentre,« siger rådmand i Sundhed og Omsorg Dorthe Laustsen (SF) og fortsætter:

»Det er vigtigt for os, at vi får svar fra så mange århusianere som muligt og særligt fra nydanskere, så vi kan få en bedre viden til at målrette vores sundhedsindsats mere direkte og mod de vigtigste sundhedsudfordringer.«

Vigtig viden

Hvis du har brug for hjælp til at udfylde dit spørgeskema, er du velkommen i SundhedsCenter Århus el-

■ Det er vigtigt for os, at vi får svar fra så mange århusianere som muligt og særligt fra nydanskere, så vi kan få en bedre viden til at målrette vores sundhedsindsats mere direkte og mod de vigtigste sundhedsudfordringer.

DORTHE LAUSTSEN,
rådmand for
sundhed og omsorg

ler SundhedsCenter Århus Vest. I SundhedsCenter Århus Vest er der mulighed for at få hjælp fra en tokulturel medarbejder.

I SundhedsCenter Århus Vest på Gudrunsvvej 80 i Brandstræde sidder der personale klar til at hjælpe tirsdage, onsdage og torsdage mellem kl. 9.00-15.00. I SundhedsCen-



ter Århus, Jægergårdsgade 97, 1. sal. Århus C, er der åbent mandag kl.13.00-19.00 og tirsdag til fredag kl. 9.30-til 15.00.
For fire år siden blev en

tilsvarende undersøgelse udarbejdet, og Århus Kommune har flittigt brugt resultaterne til bl.a. kampagner, ansøgninger om puljemidler, i sundhedspolitikken og i til-

rettelæggelsen af målrettede sundhedstilbud.
»Med resultatet af den nye undersøgelse i hånden kan vi forhåbentlig målrette vores tilbud til nydanskere i

endnu højere grad. Men det kræver at vi får besvarelser, så vi har fakta at bygge tilbuddene op omkring,« siger Dorthe Laustsen.

gusk