

Det kan betyde et farvel til hælesporer, iskiassmerter, supination og pronation.



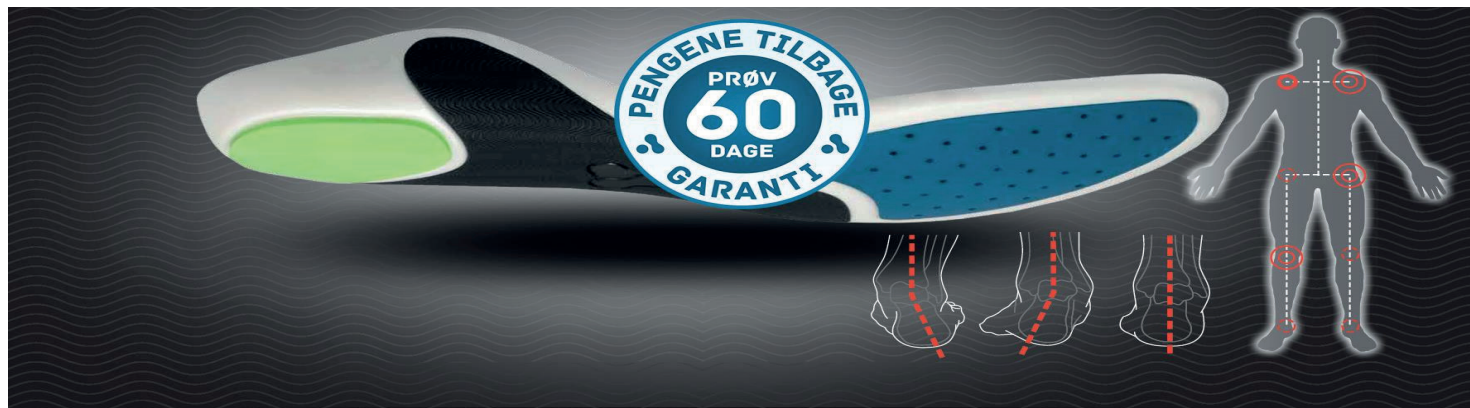
Vi har besøgt Lektor Lars Dalhoff som underviser i anatomi på Fysioterapeutskolen i Holstebro. Lars Dalhoff har fulgt Align Footwear's Arch Mobility indlægssåler med interesse og har selv testet dem – både på sig selv og på udvalgte målgrupper i sportsverdenen. Hans tanker og vurdering af indlægssålerne kommer her: Jeg er involveret i idrætsverdenen samtidig med at jeg underviser her på Via, hvor anatomi er mit primære fokus – derfor har jeg også interesse i indlægssålen som redskab i sportsverdenen. Når det kommer til anatomi ser man meget på fodstilling - en god kontakt til jorden er vigtig for kroppens alignment – ja det ligger jo i ordet her. Jeg kigger meget på knæ og kropsstammen, når jeg arbejder med mine elever. De skal være i balance – og så kigger jeg ned på foden – den skal også være i balance – nogle gange kan en instabilitet skyldes, at der er en instabilitet andre steder – og omvendt. Når vi snakker alignment menes der, at kroppen er lige og rank hele vejen ned. Mange andre såler som jeg er bekendt med har fokus på svangen.

Hvis man har en tendens til overpronation eller platfodethed, så lægger vi en kile ind eller du får en såkaldt 'anti-pronationssko' - man prøver således kun at rette op på det punkt på foden, hvor problemet er centreret. Det, der er unikt ved denne indlægssål, det er den direkte kontakt ud til storetåen – og storetåen er den vigtigste for vores kontakt til jorden og vores balance. Den kontakt skabes ved at lave en hel sål, som den man får hos Align Footwear, i stedet for kun at lave støtte i den ende af foden, hvor der er registreret et problem – Fokuset er så kun på hælen eller forfoden. Align Footwear har fat på både forfod og hælen. Hvis foden rettes op fra hælen og ud til storetåen, så er der også stor sandsynlighed for at vi har en god kontakt til underlaget.

Hvordan fungerer den så?

Indlægssålen har, for Align Footwear selv, de tre patenterede støttepunkter – men for mig er den delt i to: den er delt op i forfod – som handler om at få stabiliseret og skabe en god kontakt med underlaget. Og så er der støtten ved hælen. Der bliver rettet op ved hjælp af de patenterede støttepunkter i hælen – den griber ligesom fat og retter op. Det smarte er, at hælen rettes op og man derved samtidig skaber naturlig balance i resten af kroppen. Den alignment jeg nævnte før. Hvis man retter op her, så er der styr på foden, og det der hedder calcaneus, altså hælbenet. Det giver rigtig god mening – fordi hvis man kan rette op på knoglerne – hælbenet og talus – talus er kontakten, det egentlige ankelled – og hvis man forestiller sig at hælbenet falder lidt til en af siderne, så vil det påvirke alle knoglerne i hælens ende af foden. Men rettes det op som det vil ske, når man bruger indlægssålerne, så vil det påvirke alle knoglerne i positiv retning.





Det kan betyde et farvel til hælesporer, iskiassmerter, supination og pronation.

Det kan ikke rette alt op – men jeg tror på at ved at man rette hælen op, så får man skabt et godt udgangspunkt for alle andre dele i fod og alignment i kroppen. Derfor synes jeg denne her er interessant – det er fedt, at man arbejder med hælen.

Jeg synes altid, at det er spændende, når der kommer noget nyt, men denne her – det er fedt at man her har fokus på hele foden i stedet for et fokus på svangen, som alle andre såler på markedet gør. De såler man ellers ser – de koster en bondegård – jeg har selv fået lavet et par til min datter, men det man ser ved specialiserede såler er, at de bliver varmede og tilpasset den enkeltes fod – men de koster 1100-1200 kr. – og de skal ofte have en tilpasning løbende, som i øvrigt koster ekstra. Align Footwears indlægssåler er relativt billige – og den rammer et område som de alle har godt af – og så tror jeg på at det her giver en rigtig god kontakt til jorden. Fordi de dyre såler man får speciallavet vil heller ikke ramme 100%.

Men Align Footwear arbejder i retningen af noget positivt. Det kan betyde et farvel eller en væsentlig forbedring over tid til hælesporer, iskiassmerter, supination og pronation.

Hvilke ulemper har indlægssålerne fra Align Footwear?

Det er svært at komme med et minus – de redder ikke verden, men jeg vil som fagperson sige, at det er et produkt man skal prøve – den rammer gennemsnittet – og så kan der være nogen i den ene ende, som har brug for en ting – og nogen i den anden ende af skalaen, som har behov for noget andet – det er den generelle tilgang og de gør en masse godt for helheden og de fleste mennesker. Der er stor sandsynlighed for at de gør en masse godt for mange – det er sådan en allround indlægssål, som rammer mange i stedet for den enkelte. Derfor vil jeg sige: prøv den, der er god sandsynlighed for at den gør dig en masse godt, men det er ikke sikkert.



Kan de så forbedre og optimere performance ved for eksempel sport?

– Ja, hvis kroppen vælter til den ene side eller til den anden side, så påvirker det knæ, hofter og hele vejen op til mine skuldre. Ved at rette kroppen op og derved at arbejde med det biomekaniske – og ved at mindske risikoen for overbelastning, netop fordi kroppen rettes op og er lige, så øges muligheden for at præstere bedre. Det handler alt sammen om at få musklerne til at arbejde lige meget på indvendig og udvendig side af knoglerne-og forside og bagside. Kan de optimere performance – ja, det kan du jo i det omfang at kroppen ikke skal koncentrere sig om at 'passe på' på samme måde, som når kroppen er naturligt skæv og der er bedre styr fodfæste og underlagt. At kroppen er rettet op i lige position vil skabe en lige knæstilling, hofter og skuldre. En lige kropsholdning, som er den sundeste og naturlige stilling for kroppen, giver den bedste afbalancering og kroppen slides ikke skævt eller belastes yderligere hårdt når man er aktiv ved hop og spark og vrid.

Den er unik fordi...

Der findes jo mange forskellige såler og mange er fokuserede på komfort og blødhed. Den her er interessant, fordi den har de tre punkter, som retter hælen op – det er ikke set før. Det er helt særligt. De fleste såler med fokus på korrigerende af foden stopper ofte under svangen – den her er en hel sål, som også sørger for at indlægssålen ikke rutter rundt i skoen – og det kan jo give irritation, vabler og forkert korrigerende. Der er et fast underlag under foden med god støddabsorbering og støtte.

Til sidst vil jeg sige, at det rigtig gode er, at sålerne også fås i børnestørrelse – ved at rette tidligt kan man tage meget i opløbet – slap forfod for eksempel. Tidligt fokus er vigtigt.

