

## Gå framför skärmen

De flesta av oss lever ett alltför stillasittande liv, inte minst på jobbet. Forskare vid Kungliga Tekniska Högskolan ska i ett forskningsprojekt se om det här går att ändra på. Bland annat har man satt ihop träningsredskap med modern teknik, som en roddmaskin utrustad med läsplatta och ett gångband kopplat till ett ståbord där man kan ställa en bärbar dator.

TT Spektra



**Stillasittande jobb.**  
Foto: Shutterstock

# 13

Så många procent har en helt stillasittande fritid, enligt dem själva. Det skriver tidningen Arbetsliv. Samtidigt visar siffror från 2010 att 49 000 personer ordinerades mer motion på recept.



**Stillasittande fritid.**  
Foto: Shutterstock

**Platta.** Hösten är sneakerssäsong och platta skor är mer populära än någonsin. Men traskar du runt i gym-paskor med tunna sulor kan du få ont i hela kroppen.



**Mode.** Problemet med platta tygskor har förvärrats i takt med att de blivit alltmer populära. Sådana här skor utan stöd och klack kan ge smärtor i hela kroppen. Foto: Scanpix

# "Conversesjukan" drabbar allt fler

Vissa läkare kallar det skämtsamligt för "Conversesjukan". De populära tygdojorna kan nämligen ge värk i fötter, knän, höfter och rygg. Och det drabbar många ungdomar.

Ortopedteknikerna på Sophiahemmet i Stockholm träffar många som har fått ont av att gå i sina platta tygskor.

–Det är ett jättevanligt problem och modet har gjort att det har accelererat

de senaste åren. Ungdomarna har ju de här skorna varje dag året runt, säger Paul Lemouré, som är ortopedtekniker.

### Liten klack bäst

Det stora problemet är den totala avsaknaden av klack. Den ideala klacken är mellan en, och en och en halv, centimeter. Då kommer foten upp lite och lutar i en behaglig vinkel, till skillnad från hos platta och mjuka skor. Där lutar nästan foten bakåt och

**"Bra skor behöver inte vara fula ergonomiska tofflor, det finns massa snygga som är bra för fötterna."**

Paul Lemouré, ortopedtekniker.

man faller lätt inåt med foten när man går.

–De ideala skorna att ha hela dagen är walkingskor eller kängor, de värsta skorna är tygskor av Conversetyp och ballerinaskor. Man kan ha alla skor kortare perioder, men

de man ska ha hela dagen bör ha en liten klack. Att den är vridstyv och stabil är också bra, menar Paul Lemouré.

### Ont i kroppen

Skovalet är avgörande för hur man använder

kroppen. Att ha platta skor varje dag kan leda till hälsoporre, värk i hälsenan eller inflammationer. Men det kan också orsaka problem i resten av kroppen. Värk i knän, höfter och ländrygg är inte ovanligt.

–Folk har väldigt mycket problem utan att veta att det beror på skorna. När vi gör en utredning visar det sig ofta att smärtan beror på skovalet, berättar Paul Lemouré.

En lösning kan vara att

få en specialsula gjuten för just ens egen fot, ett ortopediskt inlägg, som kompenserar för att foten lutar åt ena eller andra hållet. Man kan också träna upp fotens stabilitet på balansbräda. Men det viktigaste är att välja rätt skor.

–Bra skor behöver inte vara fula ergonomiska tofflor, det finns en massa snygga som är bra för fötterna!

Johanna Eldund/  
TT Spektra

## Boosta förbränningen

● Det går att få långvarig fart på förbränningen. Knepet är, inte oväntat, hård träning. Nu har forskare vid universitetet i Boone, North Carolina undersökt hur stor efterförbränningen blir vid träning. Kaloriförbränningen undersöktes hos tio män direkt efter ett 45-minuterspass på motionscykel. Forskarna upptäckte att förbränning var högre än normalt i hela 14 timmar efteråt.

TT Spektra

Träna och förbränn.  
Foto: Shutterstock



Undersökning.  
Ortopedtekniker har olika sätt att undersöka foten för att se hur steget påverkats av skovalet.  
Foton: Scanpix

## Koll. Platta tygskor

● **belastar** leder, fötter, muskler och senor.  
● **gör att** du går fel vilket gör att du får ont. Personer med höga fotvalv får generellt mest problem.  
● **kan ge** hälsporre, en liten utväxt på hälsenan som gör väldigt ont, särskilt de första

stegen på morgonen när man gått upp ur sängen.

● **kan leda** till inflammation i undersidan av foten som gör ont och kan leda till hälsporre.  
● **kan ge** metatarsalgi, framfotsmärtnor.  
● **kan ge** värk i ländryggen.



Farlig. "Det här är ju ingen sko, det är en toffla. Den går att vrida lätt och är inte bra alls" säger Paul Lemouré, ortopedtekniker på Sophiahemmet.

## Koll. Den perfekta skon

● **De som** går mycket om dagarna bör ha rejält dämpande gymmaskor av löparskotyp.  
● **Skon bör** vara vridstiv och stabil.  
● **Bör ha** en liten klack på en till en och en halv centimeter. Det finns även

kostym skor för herrar med en liten klack.

● **Höga klackar** kan belastas kropp och främre delen av foten mycket, men för någon med hälsporre kan det faktiskt vara avlastande med höga klackar.