

Ég heiti Jón Gestur Ármannsson og er Sjúkraskósmiður.

Ég hef starfað við mína grein síðan 1989 og hitt fjöldan allan af fólki með ýmiskonar fótavandamál á þeirri leið. Ég rek mitt fyrirtæki sem heitir Stoðtækni-Skósmiðja ehf. og er til húsa að Lækjargötu 34a í Hafnarfirði.

Mig langar að fá að kynna mig og fyrirtæki mitt fyrir ykkur og varpa um leið örlitlu ljósi á þau viðfangsefni sem við erum að fást við þar dagsdaglega.

Hjá Stoðtækni starfa 3 starfsmenn og veitum við þar fullnaðar þjónustu varðandi skó og skóhirðu sem og ráðgjöf varðandi val á skóm. Mitt aðalstarf í gegnum tíðina hefur verið sérsmiði á skófatnaði fyrir þá sem á því þurfa að halda vegna ýmiskonar aflagana á fótum sem gerir að verkum að viðkomandi getur ekki valið sér venjulega skó. Skóbreytingar eins og til dæmis upphækkanir vegna mislengdar á fótum og er þá oftast gerð breyting á venjulegum skóm þar sem annar skórinn er hækkaður upp. Sú vinna ásamt sérsmiðinni er í samstarfi við Sjúkratryggingar Íslands.

### **Göngugreining/hlaupagreining**

Æ stærrí hluti af mínum vinnudegi fer orðið í það sem í daglegu tali kallast göngugreining eða hlaupagreining og innleggjasmíði. Eftir þeirri þjónustu leitar fólk af ýmsum ástæðum. En oftast eru það einhver eymsli eða óþægindi sem reka fólk af stað í þeim tilgangi að finna orsök og um leið lausn á sínum vanda.

Oft kemur fólk eftir ábendingu læknis og/eða sjúkraþjálfara enda hefur samstarf við slíka sérfræðinga verið með miklum ágætum í gegnum árin og samvinna góð.

Óþægindin geta verið ýmis konar til dæmis eymsli eða þreyta kringum ökkla, í hnjám, beinhimnubólga óþægindi í mjóðmum (öðru megin eða beggja) eða óþægindi í mjóbaki.

Ómeðvitað leitar maður svo alltaf að þeirri fótastellingu og stöðu sem veitir manni hvíld frá þrautum og er þá þunginn gjarnan fluttur yfir á svæði sem ekki eru gerð fyrir hann. Til dæmis þreyta kringum utanverða ökkla, beinhimnubólga og tábergsig eru skekkjur sem gera gjarnan að verkum að maður finnur hvíld í því að flytja þungann út á fætturna utanverða (jarkann). Eykur þá um leið hættuna á misstigi sem og innskeift göngu/hlaupalag gerir vart við sig og annars konar þreyta.

Göngugreiningin fer þannig fram að fótastaða og fótaturður viðkomandi er skoðaður, þungadreifing á fætur við stöðu skoðuð og göngulag tekið upp og skoðað. Einnig er heilmikill fengur í skóm sem viðkomandi hefur notað og slitið því slíkt segir oft meira en mörg orð um göngulag og álag.

En fyrirfram óþægindi í fótum eða stoðkerfi þurfa ekkert endilega að hafa gert vart við sig til að fólk leiti eftir göngugreiningu. Talsvert er einnig um að fólk komi til þess að fá úr því skorið hverslags skó það ætti að fá sér til sinnar íþróttar iðkunar.

Í dag eru allir komnir á svo mikla hreyfingu og annar hver maður/kona komin í ræktina og hlaupahóp og farin að hlaupa lengri eða skemmri vegalengdir jafnvel á hverjum degi. Þar getur skipt gríðarlega miklu máli að velja sér réttan fótabúnað.

Þegar talað er um réttan fótabúnað er ekki verið að tala um merkin heldur viðeigandi styrkingar. Ekki eru þó allir sem átta sig á því að slíkt sé fyrir hendi satt að segja. Óþarflega mikið er um að fólk komi til mín vegna eymsla í fótum,leggjum eða hnjám með nýju hlaupaskóna sína sem það greiddi stórfé fyrir. En við skoðun kemur oftast en ekki í ljós að skórnir eru ekki að henta viðkomandi.

Af spjalli mínu við fólk um þessi mál þykir mér því miður nokkuð sýnt að sölufolk í íþróttavöruverslunum þyrfti oft að vera meira leiðbeinandi í sinni sölumennsku. Fólk kemur í búðina og finnur hlaupaskó sem líta vel út og rétta númerið passar og allt í góðu en þar vantar að viðkomandi söluaður bendi á að þessir tilteknu skór séu innanfótarstyrktir, utanfótarstyrktir eða neutral.

Ekki skal alhæft um alla sölumenn íþróttavara í þessu sambandi, þar fer almennt gott fagfolk og góðir ráðgjafar en ég geri að umræðu minni þau dæmi sem ég hef haft með að gera og eru óþarflega mörg að mínu mati. Viðskiptavinurinn áttar sig greinilega ekki alltaf á þessu sjálfur en það getur skipt höfuðmáli að skórnir séu rétt valdir þegar af stað er farið. Fyrir utan fjárfestinguna sem liggur í skónum sjálfum.

Fólk getur verið þrautalaust eða lítið í sínu dagsdaglega amstri en lítil skekkja t.d. innávið um ökkla vegna sigins ilboga(ilsigs) getur orðið að meiriháttar leiðindamáli þegar viðkomandi fer að hlaupa, því skekkjur hafa tilhneigingu til að aukast við álag eins og hlaup. Þar fer til dæmis beinhimnubólga að angra viðkomandi sem og mögulega eymsli í hnjám. Í slíkum tilfellum er gjarnan gripið til innleggja sem styðja undir viðkomandi skekkju. Einnig eru kostir höggdempunar almennt ótvíræðir, við erum jú svo til alltaf á svo hörðu undirlagi. Góð höggdempun dagsdaglega getur hæglega losað fólk við stóran hluta af þeirra fóta þreytu sem og haft jákvæð áhrif uppí hnén.

### **Mislengd fóta**

Eins getur skipt verulegu máli að ganga úr skugga um að mislengd á fótum sé innan skekkjumarka.

Flestir kannast við að eymsli í mjóbaki geri vart við sig annað veifið sem almennt er svo kallað „þursabit“. Þá tekur maður íbúfen og málið er dautt, alveg þar til bakið fer að láta á sér kræla að nýju. Íbúfeninu getur maður í mörgum tilfellum skipt út fyrir lítinn nettan upphækkunar hæl inni annan skóinn.

Fætur okkar eru sjaldnast nákvæmlega jafn langir og talað er um eðlilega mislengd fóta upp að 1cm. og allt þar undir sé innan skekkjumarka. Mín reynsla í gegnum árin hefur þó sýnt mér að 5mm. mislengd á fótum getur vel framkallað óþægindi uppí mjóbak og jafnvel í annað hné inni á jafnsléttu undirlagi. Þá ekki sýst þegar viðkomandi hleypur á bretti þar sem undirlag þar er slétt.

Verður þar til taktur þar sem stigið er þyngra niður í annan fótinn, þann sem er styttri, leggstaða verður örlítið útvísandi. Kannast þá margir gjarnan við eymsli eða óþægindi í hné þeim megin. Utandyra má vel til sanns vegar færa að minniháttar mislengd á fótum hverfi í ójöfnurnar í umhverfinu en sem sagt inni á jafnsléttu skilar mislengd niður í 5mm. sér í bakeymslum.

## Val á hlaupaskóm

Oft er fólk að leita ráðlegginga varðandi merkin eða tegundirnar en þar getur verið snúið að benda á eitt merki frekar en önnur satt að segja. Ég bendi fólki þó á að skoða fyrst og fremst þau merki sem við þekkjum og eru algengust í hlaupageiranum.

Þau eru gjarnan dýrari en þar getur maður verið viss um að vera að greiða fyrir gæðavöru.

Svo er það annar handleggur hvort Nike henti viðkomandi betur en Asics eða Adidas og hvað þessi merki nú heita. Mín ráðlegging er gjarnan að fólk fari á milli staða og máti. Þessir skór eru oft ólíkir að gerð og lögun svo stundum hentar Asics þessari fótbreidd betur Nike t.d. og kanski kemur líka í ljós að besta líðanin sé í Adidas skóm.

Það sem fólk þarf að hafa á hreinu er hvers konar styrkingu þurfa nýju skórnir að innihalda í sólunum. Innanfótar-Utanfótar eða Neutral því allt gengur þetta útá að halda þungadreifingunni jafnri. Þannig að álagið rúlli jafnt yfir skóna en ekki bara innanfótar eða utanfótar svo hlaupalag verði afslappað og viðkomandi geti notið hlaupatúrsins og náttúrunnar í stað þess að eyða orku sinni í að leita að slakandi fótastellingum megnið af tímanum.

Í þessu spjalli mínu tel ég mig hafa stiklað á því helsta er viðkemur Göngu- og hlaupagreiningum og vona að fólk hafi orðið einhvers vísari. Ég býð að sjálfsögðu alla velkomna til mín í Stoðtækni Lækjargötu 34a til skrafs og ráðagerða. Varðandi göngugreiningar þá er best að panta tíma.

Ég þakka áheyrnina!

Takk fyrir mig!

Virðingarfyllst!

Jón Gestur Ármannsson-Sjúkraskósmiður

Stoðtækni-Skósmiðja ehf

Lækjargötu 34a

220 Hafnarfirði