



IDRÆT & FØDDER

Fødder og sportsskader

Fødderne er ofte årsagen til skader

Rigtig mange skader hænger sammen med den måde, du belaster din fødder på. Forskningen og erfaringen har vist, at mange af disse skader kan behandles med øvelser kombineret med indlægssåler. Indlæg kan rette skævheder i din krop, som skyldes forkert fodstilling.



Fakta om fødder

Fødderne – en genial konstruktion

Hver gang du løber en tur eller spiller fodbold, bruger du fødderne uden at skænke dem en tanke, men det burde du gøre for fremtiden. Fødderne er den del af din krop, der belastes allermest, og selv om de er en genial konstruktion, kan det nemt gå galt. De to fødder indeholder tilsammen 52 knogler, som kun vejer 3-4 gram stykket. Trods deres lette konstruktion klarer raske fødder let store belastninger på op til 250 kg under løb. Du skal imidlertid passe på dette tekniske mesterværk, når du motio-nerer. Overbelastning eller forkerte sko kan resultere i skader langt oppe i kroppen.



Ondt i ryggen kan starte nede i fødderne

Du belaster fødderne fra de første skridt, når du står ud af sengen om morgenen, når du løber en tur eller sætter af til den afgørende smash, og helt til du går i seng igen. Dagligt bliver det op mod 15.000 skridt, så der er ikke noget at sige til, at selv den mindste fejlstilling i fødderne kan påvirke resten af din krop. Det er derfor vigtigt, at få rettet eventuelle skævheder op, så du belaster din krop mindst muligt.



Hvordan er min fod?

Dine fødder er unikke – men er de gode nok?

Lav svang eller høj vrist – dine fødder skal stå model til det hele. Hvis du har en lav svang, falder du helt sikkert for meget ind på foden (pronerer). Det overbelaster dine led, sener og muskler, og du har risiko for at få skader i svangsenen, akillessenen, skinnebenet, knæet, hoften eller ryggen.

Har du derimod en høj svang, vil din fod være stiv, og det belaster også hele systemet.

Det er derfor vigtigt, at du får undersøgt hvilken fodtype, du har, og om du har behov for indlægssåler. Som idrætsudøver bør du vælge indlæg, der er dynamiske – kun dynamiske indlæg hjælper dig uden, at muskulaturen svækkes.



Forhandler

Hvad kan SuperSole gøre for netop dig?

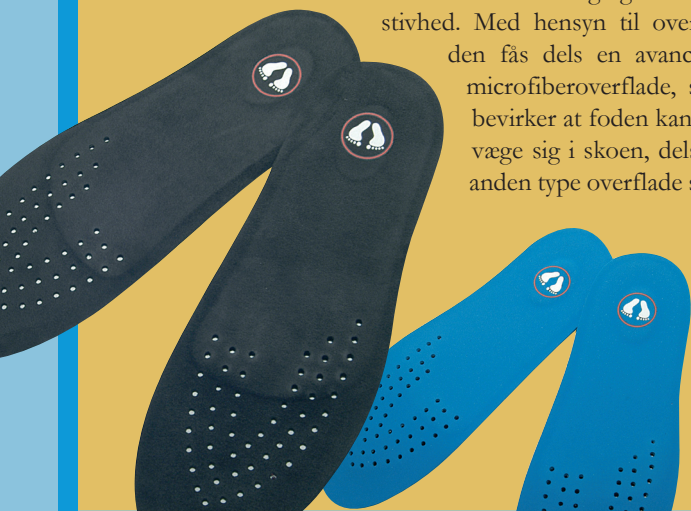
SuperSole har forskellige typer indlægssåler, som er ideelle for de aktive, lige fra elitesportsudøveren til motionisten eller blot til hverdagsbrug. Indlæggene fås med mere eller

mindre stødabsorbering og forskellig stivhed. Med hensyn til overfla-

den fås dels en avanceret microfiberoverflade, som

bevirker at foden kan bevæge sig i skoene, dels en

anden type overflade som



er særlig velegnet til cuttingsport (f.eks. badminton, squash eller håndbold), idet foden fastholdes af sålen. Indlæggene er

desuden perforeret, så transport af sved er optimal. Alle SuperSoles laves kun af specialuddannede fysioterapeuter. Dette giver dig som sportsudøver ekstra sikkerhed for behandlingen, da den bliver udført af en fysioterapeut, som udover specialviden om fødder, også har indgående kendskab til idrætsskader og forebyggelse af disse.

Hvad er SuperSole – Individuelt tilpasset træning og indlægssåler

Mange af de skader vi ser i ryg, hofter, knæ og ankler stammer fra dine fødder. Man har altid vidst, at hvis fundamentet i et hus var skævt eller fyldt med revner, så kunne man være sikker på, at resten af huset ville blive lige sådan. På samme måde er det med kroppen. Fodens 26 knogler er fundamentet i kroppen. Er der skævheder i fundamentet vil kroppen kompensere længere oppe. Ud fra denne betragtning er behandlingskonceptet, SuperSole blevet udviklet. For at blive SuperSole-behandler skal man igennem et specialkursus. Dette sikrer dig, at du er i de bedste hænder og at din fysioterapeut er specialuddannet i at fremstille indlæggene og i at undersøge dine fødder for fejlstillinger. Det er et kvalitets stempel. Da SuperSole-behandlerne findes overalt i landet, vil du altid kunne finde behandling, næsten uanset hvor du befinder dig. Faktisk er vi så sikre på vores produkt, at du, hvis du ikke er tilfreds med indlægget, kan komme og aflevere dem og få pengene tilbage for indlægget.

SuperSole generelt

Ryggen, knæet og fødderne belastes hårdt af stående/gående arbejde. Et individuelt tilpasset indlæg og et træningsprogram fra fysioterapeuten kan være løsningen. Kontakt os f.eks. via din Sikkerhedsrepræsentant, så kan vi komme ud og fortælle jer mere om konceptet. Fodtøjets udformning er ingen hindring. SuperSole kan tilpasses i form og størrelse så de passer til enhver sko.

Det ender ikke altid med et indlæg

Selve konceptet er ikke kun bygget op omkring fremstillingen af indlæggene, men også en nøjagtig gennemgang af de anatomiske forhold i fødder og ben samt et forløb, blandet af fysioterapeutisk behandling og instruktion af øvelser.

Det er derfor vigtigt at understrege, at der er større chance for at konceptet kan hjælpe dig, hvis du også selv er aktiv med det øvelsesprogram, du får udarbejdet. For os gælder det ikke om at lave et indlæg for enhver pris. Så vær ikke overrasket over at det hele måske ender med, at vi anbefaler noget andet end indlæg. Udgangspunktet er, at du skal have det, som er bedst for dig.

Har du fået indlæg, er det altid muligt at tilpasse det, hvis der er ændringer i din fodstatus. Indlæggene er dynamiske. Det bevirker, at led og muskler stadig kan bevæge sig blot med foden i den rette stilling.

Kontrol

Efterhånden som din SuperSole behandling skrider frem, vil dine fødder og din krop udvikle sig i en positiv retning, og derfor anbefaler vi dig med mellemrum at få kontrolleret dine indlæg, så du stadig opnår den ønskede behandlingseffekt.

Hvis du gerne vil vide mere om konceptet eller de forskellige indlæg, kan du altid gå ind på www.supersole.dk, hvor der står meget mere. Det er også her du finder den nærmeste SuperSole behandler.





SUPERSOLE

walk this way



SUPERSOLE & **IDRÆT**