



5 myter om løpetrening

Økende interesse for langdistanseløp skaper stadig diskusjon om hva som er viktig for maksimale prestasjoner og lavest mulig skaderisiko. Flere av de etablerte sannhetene om løpetrening har imidlertid svak evidens, og jeg vil her presentere fem myter og misoppfatninger med relevans for oss fysioterapeuter. Artikkelen er inspirert av Simon Bartold's artikkel «The 10 great running myths!», som blant annet er publisert på nettstedet Physio Network [1].



AV CHRISTIAN FREDRIKSEN
FYSIOTERAPEUT

1. Tøyning er viktig for alle løpere

I flere tiår har man diskutert tøyning som et mulig skadeforebyggende og prestasjonsfremmende tiltak for idrettsutøvere og aktive. Det mangler derimot overbevisende evidens for at tøyning kan motvirke belastningsskader, som er den dominerende skadetyper blant langdistanseløpere på ulike nivåer [2-4]. Det er også lite som tyder på at ulike former for tøyning kan bidra til bedre løpsprestasjoner [2,3]. Når det gjelder muskelstølheth, såkalt «delayed onset muscle soreness», er det fastslått at dette ikke lar seg påvirke av tøyning verken før eller etter aktiviteten [2,5].

2. Tung styrketrening bør unngås

Styrketrening for løpere er belyst i fagbladet tidligere i år (Fysioterapi i Privat Praksis, nr. 2 2020). Vi har god støtte i litteraturen for at styrketrening kan bidra til bedre løpsprestasjoner, og bør anbefale løpere å drive tung (maksimal) styrketrening og/eller plyometrisk trening [6-9]. Slik trening har positiv effekt på blant annet arbeidsøkonomi, muskeltretthet, anaerob kapasitet og maksimal hurtighet – og vil heller ikke forårsake vektøkning og reduksjon i VO2max så lenge den gjennomføres i tillegg til løping [8,9]. Styrketrening har for øvrig vist seg å være effektivt for å forebygge belastningsskader i idrett generelt [10], og vil i de fleste tilfeller også være sentralt i rehabiliteringen av en løpsrelatert skade.

3. Løping er skadelig for knærne

Knesmerter er nokså vanlig blant løpere [1,4]. Det antas imidlertid at de fleste tilfeller av knesmerter, og andre belastningsskader hos løpere, først og fremst skyldes «treningsfeil» [1,11]. Eksempler på slike treningsfeil kan være overdreven trening, brå endringer av treningsbelastning eller for rask treningsprogresjon.

Man har i lang tid også diskutert løpetrening som en mulig risikofaktor og årsak til kneartrose, men her er forskningen mangelfull og sprikende. En studie fra 2018 [12] viste at løpere over 50 år med symptomatisk kneartrose fikk mindre knesmerter etter en lengre periode med selvstyrt løpetrening. Man så heller ikke tegn til progresjon av artrosen ved radiologisk undersøkelse etter 4 år.



«Treningsfeil» regnes som den vanligste årsaken til knesmerter og andre belastningsskader hos løpere

Samme år ble det publisert en systematisk oversikt og metaanalyse som viste lavere forekomst av artrose i hofte- og kneleddet hos mosjonsløpere enn hos både eliteløpere og inaktive [13]. Dette korrelerer

godt med antatte risikofaktorer for artrose, hvor både inaktivitet og høy leddbelastning over tid er forbundet med økt sykdomsrisiko, mens moderat trening på sin side ser ut til å være gunstig.

4. Forfotløping gir bedre løpsprestasjoner og mindre skaderisiko

Forfotløping er antagelig et av de mest debatterte temaene i løpsmiljøene de senere årene. Mange hevder at dette løpsmønsteret, som kjennetegnes ved at man lander på forfoten i stedet for hælen, både er mer naturlig, mer effektivt og mindre belastende enn «hæl-løping».

Forskning på området indikerer derimot ingen åpenbare fordeler av forfotløping med tanke på verken skaderisiko eller arbeidsøkonomi [14-16]. I denne sammenhengen er det også et paradoks at mange av verdens beste løpere lander på hælen [17].

I lys av litteraturen bør vi altså ikke anbefale en skadefri «hæl-løper» til å endre landingsmønster. Hos en allerede skadet løper er det derimot naturlig å vurdere hvorvidt en endring i landingsmønster kan påvirke ulike biomekaniske variabler, og på denne måten være hensiktsmessig. Man har for eksempel sett at forfotløping kan gi reduksjon i knesmerter hos løpere med patellofemorale smerter [18]. Samtidig må vi være oppmerksomme på at en endring av landingsmønster fra hæl til forfot ikke bare innebærer redusert belastning på knærne, men også økt



Det mangler overbevisende evidens for at tøyning kan motvirke skader og øke prestasjonsnivå hos langdistanseløpere



Styrketrening – her demonstrert ved gående utfall – kan betraktes som både skadeforebyggende og prestasjonsfremmende trening for løpere



Endring av landingsmønster fra hæl til forfot ser ikke ut til å redusere skaderisiko eller bedre arbeidsøkonomi hos en skadefri løper. Mange av verdens beste løpere lander også på hælen

belastning på fot, ankel, leggmuskulatur og akillessene. En overgang til forfotløping bør derfor skje gradvis over tid, samtidig som man priorite-

rer spesifikk styrketrening av legg- og fotmuskulatur [16].

5. Spesialtilpassede sko er viktig for å unngå skader

Det har blitt relativt vanlig at sportsbutikker tilbyr fotavtrykk og løpsanalyse på tredemølle. Testene legger grunnlag for en konkret anbefaling vedrørende type løpesko, og vil nok for mange løpere virke svært overbevisende. Det mangler imidlertid gode bevis på at en spesialtilpasset løpesko, for eksempel sko med pronasjonsstøtte, reduserer skaderisiko. Litteraturen på området indikerer faktisk at det er viktigere å velge en sko med god passform som kjennes komfortabel på foten [19]. Variasjon mellom to ulike skotyper, fremfor å benytte ett fast par, ser på sin side ut til å være gunstig med tanke på skaderisiko [20].

Oppsummering

I møte med løpere med belastnings-skader, må jeg som fysioterapeut ofte ta stilling til etablerte sannheter om løpetrening. Fri informasjonsflyt og tabloide påstander forårsaker sannsynligvis en del forvirring og misoppfatninger rundt disse temaene, og her er det viktig at vi som fysioterapeuter kan formidle oppdatert fagkunnskap og nyanisert informasjon til pasientene. Slik informasjon vil forhåpentligvis skape større trygghet og bevissthet rundt egne treningsvaner – noe som igjen kan bidra til større treningsglede og mindre skaderisiko.

Se referanser/kilder side 37.



God passform og komfort ser ut til å være blant de viktigste egenskapene til en god løpesko