

Mobilitet er livskvalitet

Evnen til at kunne bevæge sig let og ubesværet er noget, de fleste af os tager for givet. Men for mange ældre borgere er det ikke nogen selvfølge at kunne spadsere rundt efter behag.

Slid og smerter i bevægeapparatet er en udbredt tilstand, som i forskellig grad kan medvirke til at isolere ældre mennesker.



Vores krop er skabt til bevægelse. Hvis man bliver henvist til lænestolen, så går det også ud over åndsfriskheden og livskvaliteten, konstaterer den polske sportslæge/ortopædkirurg Ryszard Szczepanski.

Han var forleden i Vejle for at slå et slag for sit såkaldte Formthotics system, der kort fortalt er avancerede, formbare indlæg til skoene.

Med alderen sker der ofte pronation (foden vrider lidt indad), fordi det forreste af foden naturligt svinder lidt på grund af årenes slid på knoglerne og øvrige belastninger. Men disse ændringer tages der naturligt nok ikke hensyn til i almindeligt fodtøj, som er fremstillet til "standard-fødder".

- Det findes ikke færre end 350 forskellige lidelser, der kan tilskrives forkert "afbalancering" af fødderne, oplyser Ryszard Szczepanski.

Og her kommer Formthotics så ind i billedet. Med Formthotics rettes fodstillingen op, og indlægssålerne yder optimal støtte.

- Det svarer til, at hvis man går med bare fødder i sand, efterlader man et aftryk, der afspejler netop denne unikke fod perfekt, forklarer han.

De overbevisende resultater har gjort, at tilstrømningen til Ryszard Szczepanskis klinik i Poznan i Polen er stor. Blandt andre ældre kommer for at få deres skavanker undersøgt og høre, om individuelt tilpassede Formthotics-såler kan gøre en forskel.

Og det KAN det i mange tilfælde. Næsten alle ældre oplever forbedret mobilitet og færre gener, og for nogle er forbedringerne direkte forbløffende.

- Jeg har ikke oplevet, at det ikke har en gavnlig virkning. Men i modsætning til eksempelvis medicin kan jeg med sindsro sige, at selv hvis det ikke virker, så har det i al fald ingen bivirkninger. Der er med andre ord alt at vinde ved at prøve, fastslår Ryszard Szczepanski.

Generelt mener polakken, at lægerne ofte fokuserer mere på symptomer end årsager. Hvis en person har knæ smerter, prøver man at angribe dette problem – men uden at fundere over, hvad årsagen til lidelsen er.

- Det kan eksempelvis være uheldige, gentagne bevægelser i forbindelse med arbejde eller sport. Hvis man ikke finder den sammenhæng, vil problemet jo vende tilbage nogle måneder eller år senere, påpeger Ryszard Szczepanski, som da også noterer stigende interesse for Formthotics-principperne fra læger i flere lande.

Sports Pharma i Vejle repræsenterer Formthotics i Danmark gennem et forhandlernet af fysioterapiklinikker med videre, som alle er uddannede i at bruge systemet.