

Vejle, juni 2014

## Forsker: Ja, indlægssåler virker!

Indlægssåler virker til behandling af patellofemorale smerter.

Det tør Michael Rathleff – fysioterapeut, cand.scient.san og PhD-studerende fra Aarhus Universitet og Aalborg Universitetshospital – godt garantere efter at have undersøgt unge med knæskader.

På Sports Pharmas temadag om indlæg arrangeret i Torvehallerne i Vejle lørdag den 10. maj fortalte han, at ni ud af 19 unge med knæskader havde fået det markant bedre efter blot seks uger med såler. Og at stillingskorrigerede indlæg ifølge forsøget tydeligvis virkede bedre end helt flade såler. Desuden viste det sig, at effekten var større på meget mobile fødder, hvorimod kun to ud af otte af dem med neutral fodstilling reagerede positivt på sålerne.

*”Samtidig ved vi, at træning virker”,* fortalte Michael Rathleff.

Forsøget har således inkluderet såvel styrketræning som kontroløvelser (tests i balance, koordination og stabilitet) for en gruppe nordjyske gymnasieelever. Efter 12 måneders gruppetræning og hjemmetræning erklærede 38 procent af dem med knæproblemer, som havde gennemgået både træning og patientuddannelse, sig selv for helbredt, mens tallet var 29 procent for dem, som ikke deltog i træningsprogrammet.

Ifølge Michael Rathleff dør 30 procent af alle unge med ondt i knæet, seks til syv procent er egentlige patellofemorale smerter. Mange fodbold-og håndboldspillere kender til skaderne, der ser ud til at opstå som følge af enten for meget eller for lidt aktivitet.

*”De, som oplever PFS, er typisk svage omkring hoften. Men de svage hofter er ikke umiddelbart årsagen til PFS men snarere en konsekvens af smerterne og den deraf følgende svage muskelstyrke”,* lød det fra Michael Rathleff.

Forskeren brugte også konferencen til at fortælle om en såkaldt stræksensor, et slags gummiplaster på siden af foden. Opfindelsen er blevet til takket være et samarbejde mellem Aalborg Universitetshospital og School of Engineering ved Aarhus Universitet.

*”Stræksensoren kan måske på sigt hjælpe med at afgøre, hvilke patienter med PFS, der skal have indlæg – og hvordan indlægget skal modificeres”,* sagde han.



*Mange knæskadede mennesker får det markant bedre med såler, fortalte forsker Michael Rathleff på Sports Pharmas konference i Vejle.*