

Løb for benamputerede

AF BANDAGIST JENS OLSEN

Løb er en af de mest effektive måder at opnå aerobic kondition. Det kan også være en af de mest vanskelige aktiviteter for en person med benamputation. Løb kræver – FOD OVER FOD – bevægelse og forårsager muskelskeletal belastning (stress) fra sammenstødet ved landing.

Mange individer som bærer proteser, kan bekvemt spurte og løbe korte distancer, men at løbe lange distancer frembyder en fuldstændig anderledes situation. Langdistance løb kræver en høj grad af personlig motivation.

For dem med underbensamputation kræves også en nøjagtig tilpasset protese og at den tilbageværende stump er i stand til at modstå de betydelige kræfter, som udvikles fra sammenstødet ved landingen. Over det sidste årti har bedrifterne af adskillige løbere med underbensamputationer sørget for motivation og inspiration for andre.

Nogle har gennemført ultra-marathon, som Terry Fox, der i en alder af 19 år, tilbagelagde op til 30 miles pr. dag (48,27 km/dag.) for at løbe 3330 mile (5357 km) tværs over Canada i 1980.

I 1985, Steve Fonyo (ligeså 19 år) løb næsten 5000 miles over Canada.

I det samme år løb 21 årige Jeff Keith 3300 miles tværs over USA bærende den nyligt udviklede Seattle Foot.

I 1982 løb Bart Van Housen i en alder af 35 over 900 miles (1448 km) fra Oregons grænse til Mexico.

Robert Kerrey, Æreskongres medalje modtager (Vietnam) og senator fra Nebraska har løbet 5 miles pr. dag (8 km).

Ray Mann, en Vietnam veteran har løbet marathon (42 km) på under 4 timer ved at bruge Seattle foden.

Løbeoverfladen

Løbe overfladen indvirker betydeligt på løbeevnen. Løb på græs skaber ikke så meget belastning (stress) på kroppen som løb på beton eller asfalt, men for en løber med benmangel er græs imidlertid mere svært.

Overfladen er ikke altid jævn, sten og huller kan kaste en løber ud af balance og skabe irritation af benstumpen.

Løb på græs tenderer også til at dæmpe STØDE-FRA fænomenet, som er indbygget i energi-oplagrende fødder.

Selv med disse problemer foretrækker nogle løbere græs. Det mindsker chokket på kroppen. I modsætning til græs udgør en cementoverflade en platform for fjederen i den energiopladende fod. Denne kan reagere med større styrke, eftersom intet er tabt ved at kraften absorberes af overfladereaktion (som på et blødt underlag.) Derfor er en hård, jævn overflade ofte at foretrække frem for græs, fordi det er en ensartet overflade, som tillader løberen at lande på samme måde hver gang.

Mange nykonstruerede løbebaner har en hvas grønsvær eller en hård gummi overflade. Dette virker til at være de bedste banetyper for handicappede løbere fordi materialet kan give sig ganske lidt og alligevel har en jævn overflade.

Trædemøller fremviser en jævn overflade som absorberer noget af landingskraften. Trædemøllen er også fremragende til at indøve og forbedre – FOD OVER FOD – løbeteknik og for kardiovaskulær træning.