

Koordinerende bakkekontakt

I kjølvannet av MBT-skoene har flere produsenter og spesialister sett behovet for instabile sko. En av ildsjelene bak Masai-skoene i Norge, Håvard Engell, har nå trukket konseptet lenger. – Jeg så behovet for en instabil skokonstruksjon som også guider foten og hindrer overpronasjon, forklarer biomekanikeren.

INGVILD AMBLE ERIKSEN

– Mennesket trenger en sko med moderat instabilitet i hverdagen. Vi trenger også en viss demping mot de harde flatene vi beveger oss på gjennom arbeidsdagen. Imidlertid kan en sko som er instabil sideveis være problematisk for folk som har tendens til overpronering. De utnytter instabiliteten feilaktig, mener Engell, og legger til at enkelte faktisk kan få større belastninger i ledd og leddkjeder ved gal bruk av instabile sko enn om de bruker stabile passiviserende sko.

– Forskning viser at det etter all sannsynlighet er meget viktig for god helse i muskel- og skjelettsystemet å tilrettelegge for et optimalt bevegelsesmønster generelt og riktig bevegelsesmønster gjennom foten spesielt, forklarer Håvard Engell.

Den tidligere ballettdanseren hevder at gode funksjonssko er et viktig redskap for å sikre optimal fotavvikling.

Sensomekaniske prinsipper

– Ved å spille på yttersålens mekaniske konstruksjon og innersålens form og dialog med fotsålens sensoriske systemer, deriblant de raske hudreseptorene, vil foten bidra til hensiktsmessige balanse- og posturale responser. Overpronasjon er ofte forårsaket av innoverglidning av calcaneus ved hælissetet og deretter en eversjonsbevegelse som ender i en calcaneus valgus. Med små detaljer i innersålens mediale hælområde og noe mer volum på yttersålens mediale side ved hæl og mellomfot, ledes calcaneus inn i en gunstig bane som trykker en god start på fotavviklingen, hevder Engell. Han og hans samarbeidspartnere har utviklet en sandal som også har oppbygd medial lengdebue for å gi ytterligere proprioseptisk dialog med mellomfoten. Noe biomekanikeren hevder motvirker pronasjon.

– Konstruksjonen gjør at signalene



Biomekaniker og tidligere danser Håvard Engell har tatt MBT-konseptet et hakk videre. MSZone-skoen leder foten samtidig som den er instabil.

– Vi trenger instabile sko for å stimulere den posturale muskulaturen og riktig kroppsholdning. Men samtidig trenger vi en sko som også leder foten inn i riktig fotavviklingsmønster, mener han.

helt fra underlaget, gjennom yttersåle og innersåle, inspirerer fot- og ankelledd til gunstige bevegelser, mener Håvard Engell, som har kalt teknologien i den nye MSZone-skoen for Sensory Gait Line Technology (SGL).

Instabiliteten i MBT, MSZone og andre tilsvarende funksjonssko skal aktivere kroppens kjernemuskulatur og redusere belastninger og mekanisk stress i muskel-/skjelettsystemet. Håvard Engell mener det nye SGL-konseptet blir et supplement til de øvrige funksjonsskoene, og det blir spesielt viktig for personer som overpronerer. Sandaler og sko vil være i salg hos spesialister, som fysioterapeuter, kiropraktorer, osteopater, fotterapeuter, ortopediske verksteder og utvalgte fagbutikker.

– Vi har valgt å bruke fagpersoner for å sikre at skoens bruker beveger seg på en slik måte at det sikrer god livskvalitet i fremtiden, mener Engell.

– Gode sko og gode bevegelsesmønstre gir et godt fundament for utvikling av god helse i muskel-/skjelettsystemet.

Basis-trening

Engell har stor tro på at sandalene, som ved siden av å brukes i hverdag og jobb, også egner seg til gruppetrening der man jobber med utvikling av gode grunnkoordinative funksjoner, noe Håvard Engell kaller Pre-Basic Training (PBT).

– God balanse, kroppsholdning, stabilitet, styrke og mobilitet er basis for gode bevegelsesferdigheter. Dette er like viktig for toppidrettsutøvere som det er for vanlige mennesker, mener Engell, som har jobbet ved Olympiatoppen i 15 år og vært involvert i et trettitalls ulike idretter. Han forteller at de allerede er godt i gang med Pre-Basic gruppetrening med sandaler på føttene – en trening som fungerer like godt for ung og gammel, mann og kvinne, toppidrettsutøver og utrent.

Sandaler er allerede i handelen, og joggesko er klare til høsten. Deretter kommer sko til mer formelle antrekk, samt vernesco og andre specialske. I joggeskoene skal man etter hvert også få ulike innersåle-alternativer, deriblant innersåle med innebygde fotsonepunkter.

– Har du særlige plager, som for eksempel rygg- eller nakkesmerter eller prostataproblemer, er fotsone-sålene vonde å gå med i starten. Men det er jo også litt av hensikten – fotsone-triggering handler om å aktivere de riktige reseptorene i fotsålen, avslutter Engell.