

Hvorfor burde du bruke brodder?



Vinteren er høysesong for fall og bruddskader og mange synes kanskje at det er flaut å bruke brodder. Nå har det heldigvis blitt stadig mer vanlig å bruke, også blant yngre, og ikke bare som tilbehør til rullatoren.

Det er to vanlige måter å skli på glatta på. Den vanligste er at hælen på den fremre foten sklir når du tar et skritt frem og du faller bakover. Den andre måten å skli på, er at forfoten på det bakre benet sklir bakover når du har tar et skritt frem og du faller fremover. Det skal ikke mer til enn et lite skritt på glattisen før du raskt kan skli og slå deg.

Jeg var ihvertfall veldig overrasket over hvor fort gjort det var den kalde morgenen på vei til jobb i 2012. Det var veldig glatt og ikke strødd ennå. Jeg var nok litt av den oppfatningen at brodder var for gamlinger og tenkte ikke noe særlig over det etter å ha parkert bilen rett bak Ullevål Sykehus. To-tre skritt på glatta og så var det gjort, vips så

skled bena vekk og jeg landet hardt på rompa.

Jeg trodde først at det kom til å bli et blåmerke og litt ømt i noen dager. Etter å ha hatt 2 pasienter og jeg ikke lenger klarte å stå oppreist, skjønnte jeg at det var lurt å avslutte arbeidsdagen tidlig. En time senere var brudd i bekkenet (sacrum) konstantert med MR og røntgen. I ettertid innser jeg at det å jobbe som kiropraktor, der jeg bruker hele kroppen aktivt, ikke var spesielt lurt med et ferskt brudd i bekkenet.

Brodder for deg som er gravid

Som gravid er det ekstra viktig med godt skotøy og brodder når det er glatt. Du vil jo helst unngå fall med tanke på faren for å lande på magen eller skade deg selv slik jeg gjorde. Dessuten er det ganske ubehagelig med brå vridninger og hvis bena sklir i alle retninger. Utover i svangerskapet blir ligamentene mye løsere enn vanlig. Derfor er du litt mer utsatt for smerter både i bekkenet og foran i symfysen hvis du sklir.

Du kommer et godt stykke på vei med gode vintersko med rågummisåler, men det tryggeste er helt klart gode brodder!

Etter fallet mitt måtte jeg innse at brodder faktisk er ganske smart å bruke likevel. Denne sesongen klarte jeg ikke å finne igjen de gamle broddene jeg brukte forrige vinter, så da bestemte jeg meg for å ta en ny sjekk av hvilke brodder som er på markedet nå og prøve litt forskjellige. Jeg leste mange omtaler og tester av brodder og var innom flere butikker for å prøve.

Hva slags type bør du velge?

Det er viktig at du prøver broddene på. Du må kunne klare å ta de på, de må sitte godt på skoen og føles stabile. Jeg var mest opptatt av hvor effektive broddene var og hvor enkle de

var å ta av og på. Utseendet var mindre viktig for min del. Jeg falt helt for noen ganske kraftige brodder med både kjetting og pigger som jeg kjøpte på en sportsbutikk. Jeg kjøpte [Snowline Chainsen Pro](#), de har også en Light versjon som er litt enklere å ta av og på. Et annet alternativ jeg vurderte er YAKtrax PRO som har stålspiraler som festes under skoen. Jeg følte at disse ble veldig ustabile og at jeg lett skled sideveis. Hvis du har bekkenløsning vil dette kunne være ekstra ubehagelig.

Jeg har virkelig fått testet broddene fullt ut på de verste dagene i vinter med underkjølt regn men jeg har følt meg helt trygg. Etter min mening vil neste nivå opp være stegjern til isbrevandring (Litt ekstra morsomt siden det faktisk står som en advarsel på broddene at de ikke må forveksles med stegjern), men så trygg har jeg faktisk følt meg på glatta.

Broddene er jo litt klumpete under skoen, men det har jeg ikke merket noe særlig til på snø og is. Det er nok viktig å bruke gode vintersko med en litt tykk såle til broddene, ellers kan det nok bli mer ubehagelig å bruke. Det hjelper jo ikke uansett hvor effektive broddene er hvis de bare ligger i en skuff og ikke blir brukt. Det holder med ett skritt...

De få dagene det bare har vært et veldig tynt lag med underkjølt regn på veiene, kjente jeg at jeg ble litt sliten under stortærne etter å ha gått lengre turer f.eks. fra Skøyen til Torshov. Ubehaget gikk over i løpet av et par minutter etter å ha tatt av skoene med brodder og jeg er ganske sikker på at jeg hadde hatt mer ubehag i både bekkenet og skuldre etter å ha gått så langt på glatta uten broddene. Den vanligste kritikken jeg har funnet på broddene jeg valgte var at de kunne være litt ubehagelige under føttene, men jeg følte som sagt ikke at dette var et stort problem.

Pingvingange?

<https://www.facebook.com/nrktrondelag/videos/10157230742000206/>

Når du går på glatt underlag spenner du deg i store deler av kroppen. Spesielt utsatt er kanskje bekkenet, hoftene og skuldrene. Dersom du allerede er plaget med bekkensmerter kan dette være med på å gjøre smertene verre. NRK har skrevet en artikkel om [å gå som en pingvin på glatta](#), med føttene pekende utover og vekten frem over føttene og mens du stamper. Dette gjør at du spenner rygg og setemuskulaturen ekstra mye, selv om det reduserer sjansen for å skli. Pingvin-gangen er nok absolutt bedre enn å skli rundt på glatta uten brodder, siden du får bedre kontakt med underlaget. Men bruk av gode brodder mye mer effektivt og du kan gå vanlig uten å være redd for å skli.

Bekkenbrudd kan øke sannsynligheten for behovet for keisersnitt under fødselen (1), muligens fordi det forventes at det kan bli problemer mer enn et egentlig behov (2). Det er ikke dermed sagt at du må være mye plaget under graviditeten eller at du ikke kan føde vaginalt. (3)

Bruddet mitt har gitt meg mye plager i flere år etterpå. Dersom du er gravid eller har planer om å bli det de neste årene

anbefaler jeg deg på det varmeste å bruke brodder. Det er nok veldig greit å slippe å gå med et fersk brudd underveis i svangerskapet og fødselen.

