

XXVI  
**SÅNG- OCH  
MUSIKFESTEN**  
2026  
HELSINGFORS

**SÅNG- OCH MUSIKFESTEN XXVI**  
11–14.6.2026 i Helsingfors

sangfesten.fi

SÅNGFESTENS  
HUVUDKONSERT  
SÄNDS LIVE PÅ  
YLE ARENAN:

LÖRDAG 13.6  
KLOCKAN 16

yle

KONTAKT | DIGITALTIDNINGEN

ANNONSERA | PRENUMERERA

# Nya Åländ

LOGGA IN

NYHETER SPORT KULTUR OPINION FAMILJEN

SÖK MENY



Ortopedteknikern Tommi Haapalainen har 15 års erfarenhet som föreläsare och under torsdagens föreläsning ger han bland annat praktiska lösningar för bättre fot- och allmänhälsa. "Det viktigaste förebyggande arbetet är enligt mig att förstå kroppens belastning i tid. Ju tidigare man reagerar på små problem, desto bättre möjligheter har man att undvika större belastningsskador senare i livet", säger han.

FOTO: JONAS EDSVIK

## Ortopeden: det här är skorna jag aldrig skulle använda

FAMILJEN NYHETER 13:59 onsdag, 20 maj, 2026

Som ortopedtekniker med 30 års yrkeserfarenhet vet Tommi Haapalainen hur viktigt det är med bra skor. Han vet också vilken typ av skor han själv aldrig skulle använda.

Tammerforsbaserade Tommi Haapalainen har över 30 års erfarenhet av ortopedteknik som är ett specialiserat område inom hälsovården.

Som ortopedtekniker tar han fram olika hjälpmedel för personer som har problem med skelett, leder, muskler, senor och ligament. Ortopedteknik kan påverka en människas funktion väldigt konkret och förbättra vardagen och rörelseförmågan, menar Tommi Haapalainen. Trots dess betydelse inom rehabilitering, biomekanik och för människans livskvalitet är det ett yrke som är okänt för många.

– Det handlar om att individuellt analysera människans rörelseapparat och skapa olika typer av korrigeringar, stöd och hjälpmedel för att förbättra kroppens funktion och belastning. Det kan vara allt från individuella ortopediska inlägg till mer avancerade ortopediska lösningar, säger Tommi Haapalainen.



Tommi Haapalainen.

FOTO: PRIVAT

På torsdag den 21 maj föreläser han under ett hälsoevenemang arrangerat av Diabetesföreningen på Åland. Föreläsningen fokuserar på en kroppsdel som har stor betydelse för den allmänna hälsan – foten.

– Det är kroppens fundament. Hela kroppen belastas genom fötterna varje dag, och om belastningen fungerar fel där nere påverkas ofta även knän, höfter, bäcken, rygg och ibland till och med nacke och hållning.

Tommi Haapalainen beskriver kroppen som en kedja där en länk som arbetar fel gör att resten av länkarna börjar kompensera.

– Därför kan orsaken till smärta ibland finnas långt ifrån själva området där människan känner symptomen.

## En passar inte alla

Hälsmärta, hallux, valgus, framfotsproblem, knäbesvär, överbelastningar och olika typer av felställningar hör till vanliga problem i dag.

– Men även trötthet, stelhet och känslan av att kroppen inte fungerar naturligt kan ibland ha samband med hur vi belastar våra fötter.

Problemen härstammar från dagens livsstil – vi går på hårda underlag, står mycket och använder skor som inte är anpassade för människans naturliga biomekanik.

## *Hur viktiga är skorna egentligen?*

– Väldigt viktiga eftersom de påverkar kroppens belastning varje dag under många timmar. Problemet är att människor väljer skor utifrån mode eller känsla istället för funktion.

## *Vilken typ av sko ska man ha?*

– Den ska vara stabil, balanserad och ge foten tillräckligt med utrymme. Framför allt ska den hjälpa kroppen att arbeta naturligt istället för att skapa komensationer.

## *Vilka skor skulle du själv aldrig använda?*

– Personligen skulle jag undvika extremt instabila skor, alltför mjuka skor och modeller där framfoten pressas ihop under långa perioder. När foten inte fungerar naturligt börjar kroppen ofta kompensera högre upp, säger Tommi Haapalainen.

Samtidigt påpekar han att det inte finns en enda sko som passar alla människor.

– Det beror alltid på individens anatomi, ålder, belastning och eventuella problematik.

## Olika skotrender

För 15 år sedan var barfotaskorna trendiga – minimalistiska, tunna skor som skulle få oss att röra oss mer naturligt. Efter det trendade det motsatta – skor med maximal dämpning. Vad som är det bästa ligger sannolikt någonstans mitt emellan, säger Tommi Haapalainen.

– Människan är individuell. En ung och välfungerande kropp klarar ofta helt andra belastningar än en äldre person med exempelvis diabetes, artros eller långvariga belastningsproblem.

## *Vad tycker du om dessa skotrender?*

– Det positiva idag är att många skotillverkare börjar förstå fotens naturliga funktion bättre. Skorna har blivit rymligare och mer anatomiskt formade, vilket jag tycker är en bra utveckling, säger Tommi Haapalainen.

– Men samtidigt måste man komma ihåg att för mycket mjukhet och dämpning ibland också kan minska kroppens stabilitet och kontroll. Det viktigaste är egentligen balans. Kroppen fungerar bäst när foten får arbeta naturligt men samtidigt får rätt stöd.



TEXT:

**Ida K Jansson**

[ida.k.jansson@nyan.ax](mailto:ida.k.jansson@nyan.ax)