

# - Træet taler til mig

**DESIGN:** Håndlavede skærebretter løb med designpris.

At fouragere kalder man det, når Rene Redzepi eller andre af stjernekokkene i det nye nordiske køkken drager ud i naturen for at indsamle lokale bær, urter og så videre, som siden havner på menukortet i restauranterne.

Kokkene er dog ikke alene om at drage ud i naturen. Møbelsnedker Morten Høeg-Larsen har nemlig taget samme princip til sig, og det har nu givet ham prisen UP Design Award, tidligere kendt som Formlandprisen. Den har han fået fra sine skærebretter, der er lavet

af syge elmetræer, som møbelsnedkeren har kastet sin kærlighed på.

- Jeg finder selv frem til det lokale træ og følger hele processen fra savværket gennem mit værksted til det ender på køkkenbordet., forklarer Morten Høeg-Larsen, der lægger vægt på, at træet ikke er kommet langvejs fra.

- Eftersom de fleste køkkenredskaber, vi køber i dag, er lavet i Asien, vil jeg vise at man stadig kan lave sunde redskaber af lokale råvarer, forklarer han.

Hvor træet mere bestemt kommer fra, kan man forvisse sig om ved at kigge på det enkelte skærebret. Her er der nemlig indgraveret en stamtavle om både art og oprindelse.

- Jeg er meget ydmyg over for træ som materiale, da det kan have tyve årringe sammenlignet med de måske to år, jeg har brugt på træ. Derfor taler jeg gennem mit arbejde, gennem mine hænder, og prøver at fortolke det, som træet giver mig. Det er træet, der taler, fastslår Morten Høeg-Larsen.

## Bedre til at kombinere

Designprisen med det nye navn er ligesom i de foregående år blevet uddelt i forbindelse med den halvårslige Formland Messe, men denne gang er det ikke kun et ekspertpanel, der har bestemt, hvem der skulle have prisen for den mest innovative nyhed. Ekspertpanelet er nemlig blevet suppleret med et forbrugerpanel, der også har givet point.

Det samme panel var også med til at kåre vinderen i kategorien Upcoming - altså designere på vej - hvor der skulle vælges mellem produkter, som studerende fra de forskellige danske designskoler har udviklet. Prisen gik til Anne Nørbjerg og Sanne Kyed Jeppesen og deres kombinerede tørrestativ og altanbord. De to læser på Arkitektskolen i Århus, og ideen til bordet kommer fra deres egen hverdag.

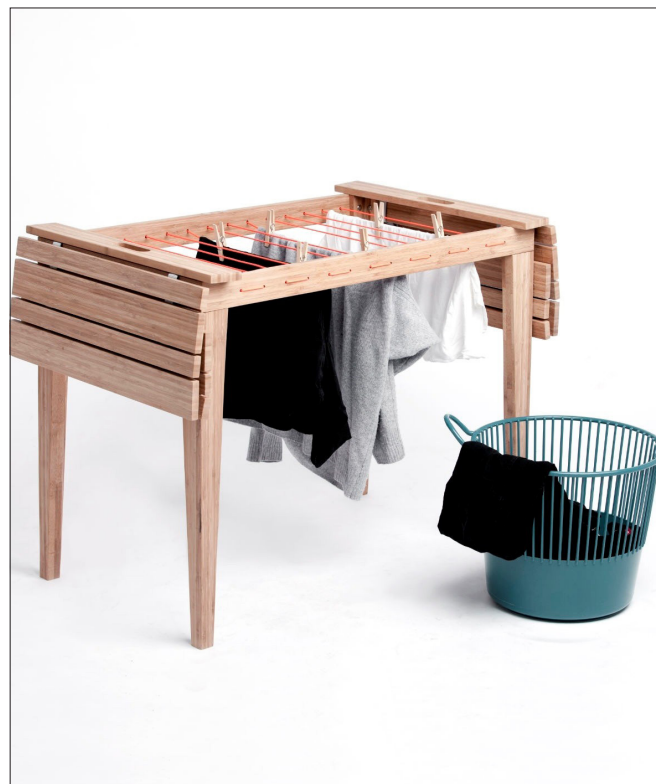
- Vi bor begge i lejligheder med altaner i Aarhus og ved, at pladsen kan være trang. Fremover vil flere og flere komme til at bo i byerne, så vi skal blive bedre til at kombinere ting. Dertil er tørrestativer ofte skrøbelige og med kort levetid, så vi ville skabe noget, der både kunne holde i mange år og anvendes på flere måder, forklarer de.

Prisen er i øvrigt den anden anerkendelse af bordet



Morten Høeg-Larsen forarbejder selv de fem meter lange og to tommer tykke planker til skærebretter i fire forskellige størrelser. Skærebretterne varierer i pris fra kr. 800 og op til kr. 1950. [www.slojd.dk](http://www.slojd.dk)

Foto: PR-foto



Bord og tørresnor i et. Ideen har tidligere givet kvinderne bag prisen FSC Design Award. Foto: Brian Kyed

med de indbyggede tørresnore. For et par måneder siden fik det nemlig også

den såkaldte FSC Design Award, som sætter fokus på det bæredygtige skovbrug

og design, som gemmer sig bag FSC-mærket.

## Achillessenebetændelse

Achillessenen er den store sene, der dannes af lægmusklen og som hæfter bag på hælen. Det mest almindelige problem i dette område er såkaldt achillessenebetændelse.

Betegnelsen betændelse er egentlig forkert, idet det hentyder til en bakterieinfektion, og der er ikke involveret nogen bakterier ved en achillessenebetændelse. I stedet er der tale om en inflammationsreaktion som følge af overbelastningsrelaterede mikrorupturer i senevævet. Man bør derfor bruge det mere korrekte udtryk tendinopati, som henviser til en ikke nærmere defineret sygdomstilstand i senen.

Ved en achillessenetendinopati har man smerter og måske hævelse af achillessenen nær hæftet på

hælen. Problemet opstår næsten altid som følge af en overbelastning, og ses primært indenfor sportsgrene, der involverer løb. Smerter i achillessenen kommer for det meste efter en periode med øget træningsintensitet, ændret underlag, andre sko m.m.

Som ved de fleste andre tendinopatier vil mange opleve at smerterne forsvinder under træningen, hvorefter det er oplagt at konkludere at problemet bare skal trænes

væk. Dette er dog forkert, der er stor risiko for, at der udvikles konstante smerter under træningen, og efterhånden også smerter når man er i hvile. Sideløbende stiger risikoen for en overrivning af senen.

For at behandle en irriteret achillessene skal man bl.a. se på de grundlæggende årsager til problemet. Det kan derfor være nødvendigt at ændre på trænings-sammensætning og intensitet.



Derudover er det vigtigt at sikre optimal bevægelighed i især fod og ankel, men også i knæ og hofte. Selve achillessenen og musklen den kommer fra, skal gøres så smidig og fleksibel som muligt, og strukturerne skal genoptrænes til optimal stabilitet og funktion.

At komme en achillessenetendinopati til livs kræver en indsats fra både kiropraktoren og patientens side. Det kan være en sejlvet tilstand, og et behandlingsforløb strækker sig ikke sjældent over en længere periode.

## Bækkenløsning

En 32-årig kvinde spørger, om det at hun tidligere har haft bækkenløsning, kan have en sammenhæng med hendes nuværende lændesmerter. Det er naturligvis

svært at svare med sikkerhed, men jeg møder ofte kvinde der har div. smerter fra lænd og bækken længe efter at deres bækkenløsning er gået væk.

Det er da heller ikke svært at forestille sig at en periode med ustabil bækken, kan efterlade nogle dysfunktionelle led og spændte muskler m.v. som med fordel kan behandles manuelt

Jeg oplever desværre også ofte at kvinder bliver fejldiagnosticeret. Der er en tendens til at gravide med ondt i lænd og bækken, næsten pr. automatik får at vide, eller selv konkluderer, at de har bækkenløsning.

Reelt set drejer det sig dog ofte om almindelige rygsmerter, der ikke er specielt relateret til graviditeten. Behandling og håndtering af de to tilstande er ret forskellige og det er derfor vigtigt at få stillet den rette diagnose, så man ikke risikerer at gøre det hele værre.