

RÖRLIGHET

Rörligheten är en viktig del när det kommer till vår hälsa. I ett samhälle där människorna är mycket stillasittande och utsätts för ständig stress gör att musklerna dras ihop/förkortas och blir då stela. Vid exempelvis stress och ångest glömmar muskulaturen att slappna av då nerverna ständigt skickar ut signaler till kroppen om att den är under hot/attack och behöver försvara sig. Den ständiga påfrestningen gör att slaggprodukterna inte kan rensas ut från kroppen på ett effektivt sätt och det skapas muskelknutor, vilket i sin tur påverkar ledernas rörlighet. Musklerna tar inte lång tid att förlänga, problemet ligger mer hos bindväven som bildar den tåliga hinnan vid namnet fascia. Detta är en hinna som omsluter och håller muskeln på sin plats och tar också längre tid på sig att tänjas. När man hör folk säga ”jag känner mig stel”, då är det egentligen fascian som är stel, inte musklerna.

Stelheten kan bero både på livsstilen men även på skador som aldrig har behandlats fullt ut. Vid skada bildas det ärr på bindväven vilket gör dem hårda och minskar rörligheten. Om en skada aldrig behandlas så kvarstår problemet och man kan gå runt i flera år med en stelhet i området. Yoga och rörlighetsträning har blivit alltmer populärt då fokuset ligger på att få upp rörligheten och reparera problemområden.

Om lederna inte har full rörlighet så löper personen automatiskt större risk för skador, till och med innan tillämpning av någon vikt. När personen väl gör övningarna så kan det ske olika former av kompensationer för att den själva övningen ska kunna genomföras. På bild ett nedan till vänster illustreras ett typiskt kompensationsmönster där rörelseförmågan i axellederna är inskränkt. Axlarna är framåtroterade (typiskt vid ständigt kontorsarbete) och skapar felfördelad tyngd uppifrån och ner genom kroppens kedja. Den mellersta bilden visar hur kedjan går vid överrörliga axelleder, som då också skapar en sned tyngdfördelning på kroppen (mer om detta längre ner i texten).

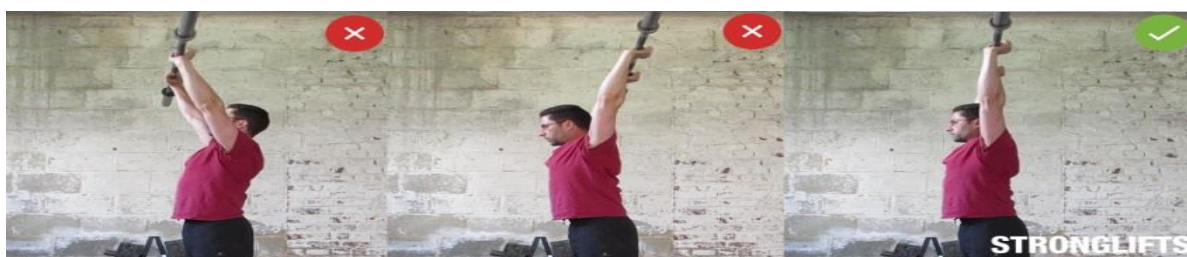


Bild 1

Ett annat problemområde i dagens samhälle är stel bröstrygg, där man i många fall även har en så kallad kutrygg/kyfos (se bild två, första figuren till vänster). Orsaken till detta är åter igen stillasittande och att vi ständigt jobbar framåt och glömmar bort den bakre kedjan av kroppen som då blir försvagad. Kroppshållningen vid mobilanvändning har också bidragit till samma sak- överansträngda axlar och nacke samt stel bröstrygg/kutrygg (se bild tre, första till vänster). Den här kroppshållningen kan ge huvudvärk och svårigheter att andas då bröstkorgen stängs in

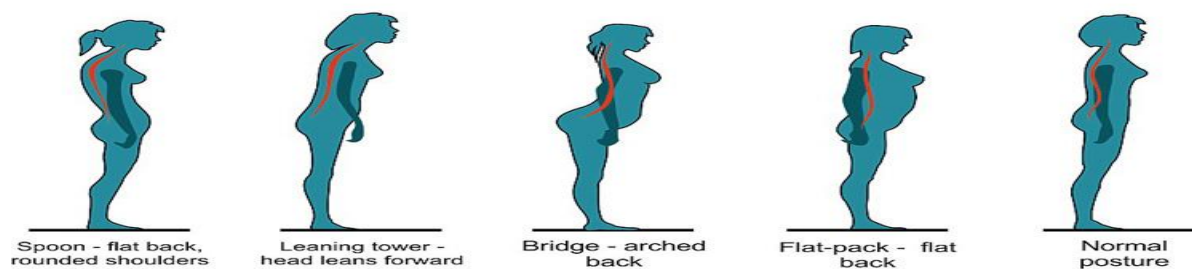


Bild 2

Fallet kan också vara tvärtom där man då går med en svank istället, så kallad lordosis (bild två, mellersta figuren). I det här fallet sätts en enorm press på ländryggen och man kan gå runt med ständig värk, speciellt om muskulaturen är försvagad och inte tål trycket. Ett speciellt exempel då detta är extremt påtalat är när man går i högklackade skor. Bild tre till höger visar hur kroppen vinklas på olika ställen när hälen åker upp. Knäna utsätts för stort tryck, ländryggen svankar samtidigt som höfterna åker bakåt och bröstpartiet förskjuts framåt.

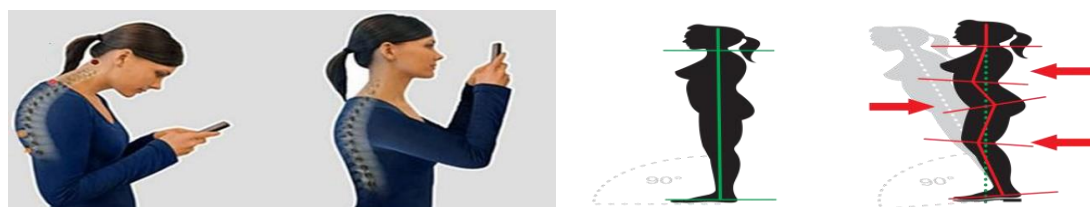


Bild 3

Ett sista typiskt exempel på snedförvridning av kroppens vinklar är när man går runt med en axelväska (se bild 4). Bilden visar hur den högra axeln blir överansträngd om tyngden av väskan ligger rakt neråt istället för diagonalt. Detta kan leda till symptom som huvudvärk, nacke- och axelvärk och ryggsmärta.



Bild 4

Tanken bakom den här texten och bilderna är att visa hur kroppen är formbar och anpassar sig till det som den ständigt utsätts för, och om man inte gör något åt det så kommer den att förbli där och orsaka problematik. Så lite som 5-10 minuter rörlighetsträning några gånger i veckan kan göra stor skillnad på rörligheten samtidigt som dina leder hålls hälsosamma och risken för skador minskas.

Dock finns det vissa fall där lederna inte behöver någon rörlighetsträning. Detta gäller vid överrörliga leder, där lederna rör sig bortom de gränserna som anses normala för kroppen. Här borde fokus istället ligga på att stabilisera och stärka området. Nedan på bild fem visas två exempel på hur det kan se ut med överrörliga leder, en på armbågar och en på knäna.

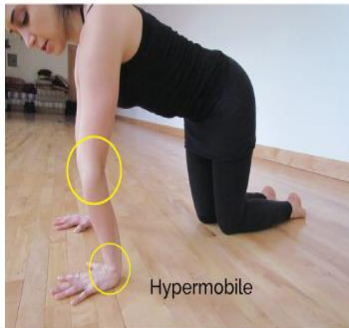


Bild 5

Personer med överrörlighet kan råka oftare ut för stukningar och vrickningar och att lederna åker ur led. De kan också oftare få värk, framför allt i leder och rygg och värken kommer ofta en stund efter att personen har ansträngt sig.

De flesta vet inte ens om att de är överrörliga. Om man misstänker att man är det eller om man bara är nyfiken så finns det ett simpelt test som man kan göra enkelt hemma. Testet heter The Beighton's score och nedan följer en länk där ni kan hitta den:

<https://nllplus.se/publika/ls/orto/Sunderbyn/HOK/Axel/AXELINA,%20Carter-Wilkinsonalternativt%20Beighton%20score.pdf>

Martina Holik, 27 januari 2018