



Många har problem med ryggen. Genom att träna bålmusklerna går det att förebygga smärta. Foto: Wavebreakmedia/Shutterstock

Rädda ryggen - trimma bålmusklerna

Krånglande kotor, spända muskler och ett stillasittande liv. Ryggproblem kan bero på många saker och det drabbar de flesta någon gång under livet.

Att ha ont i ryggen är nästan lika vanligt som förkylning och drabbar de flesta någon gång. 80 procent av Sveriges befolkning råkar någon gång ut för smärta från ländryggen. Varför man drabbas kan variera. Vissa har haft oturen att födas med en sned rygg, så kallad skolios. Andra kan få besvär efter en graviditet, ett tungt lyft eller en viktuppgång.

Men de allra flesta får besvär helt enkelt för att de sitter stilla alldeles för mycket.

- Vi människor är inte byggda för det - vi ska röra på oss och använda kroppen. Trycket i diskarna, som bland annat fungerar som stötdämpare mellan ryggkotorna, är som högst när vi sitter ned, säger Marie Larsson, författare och sjukgymnast på Elitrehab.

Högt tryck

Hon menar att man utsätter sin kropp för en enorm belastning genom att sitta stilla hela dagarna. Vår inre korsett av muskler, som hjälper till att avlasta ryggen vid till exempel tunga lyft, är ofta slapp och otränad. Vi tjänar oerhört mycket på att hålla den form. Att motionera regelbundet är så klart det allra bästa, men även små åtgärder i

vardagen hjälper till att förebygga besvär.

- Variera din arbetsställning ofta. Stå gärna och jobba, ta en rask promenad på lunchen och tänk på din hållning.

Hitta musklerna

En bra sådan får man om man står stadigt på båda fötterna med lite svikt i knäna, pressar ned fotförlorna i marken och gör nacken lång.

- Försök också hitta sätesmusklerna. Knip lätt med rumpan och skjut fram höften en aning - det avlastar också ryggen, säger Marie Larsson.

Det gäller att stärka alla bälens muskler. Både de som ligger ytligt och de som sitter längre in.

- Det är som om vi har glömt bort att våra kroppar ska användas. Kroppen behöver belastas för att må bra.

Variera

En varierad träning är bäst, där man både kör konditionsträning och styrketräning som fokuserar på coreträning. Coremusklerna är de som sitter allra längst in i bälgen, närmast ryggraden och vars uppgift är att stabilisera och hålla kontroll på dess läge.

- Raska promenader kan räcka långt, men försök att komplettera med någon form av styrketräning också för benen och bälens muskler, säger Marie Larsson.



När vi sitter ned är trycket på kotorna i ryggen som störst. Försök att variera din arbetsställning. Foto: Andrey Popov/Shutterstock.com



Nästan alla får någon gång problem med ryggen. Foto: Shutterstock.com



Marie Larsson, författare och sjukgymnast på Elitrehab. Hon har skrivit boken "Träning som funkar" (Miro förlag). Foto: Privat

Olika ryggsmärtor

+ Känner man strålning eller domningar ned genom sätet, höften och benen är det med största sannolikhet en nervpåverkan som till exempel ischias.

+ Mellan varje kota i ryggraden finns diskar. De fungerar som stötdämpande kuddar. De kan skadas och bli förslitna med smärta som följd.

+ När man får ett diskbräck skadas disken så pass att den buktar ut i ryggmärgskanalen. Då uppstår tryck och det kan bli en irritation på ryggmärgen och nerver, vilket kan leda till inflammation och smärta.

+ Vid "vanlig" ländryggssmärta ligger ofta en dålig kroppshållning eller svaga och otränade muskler bakom. Ta hjälp av en sjukgymnast eller liknande för att bli av med dina besvär. Källor: Vårdguiden, Kroppsfysiken kiropraktik & rehab (TT)

Hitta bålmusklerna

Hitta dina coremuskler genom att ligga på rygg, eller stå på alla fyra, och dra in den nedre delen av buken. Håll i fem-tio sekunder, upprepa fyra gånger utan att sluta andas med magen.

Källa: Elitrehab (TT)

Variera träningen

Raska promenader, yoga, pilates, body pump, aerobics, balans- och styrketräning, löpning och simning är bra träningsformer för att förebygga ryggproblem. Anpassa träningen efter dina behov och förutsättningar. Se till att du hittar en träningsform som du tycker är rolig och som du lätt får in i schemat. (TT)

Sms:ande ändrar vår gångstil

Att sms:a under promenader gör gångstilen vingligare och kan vara en säkerhetsrisk. Denna, kan man tycka självklara, effekt är nu vetenskapligt bevisad.

Det är australiska forskare som har undersökt vilken effekt det får att använda mobilen samtidigt som man går. De lät 26 personer gå längs med en 8,5 meter lång rak linje. En gång medan de läste ett sms, en gång när de skrev ett och ytterligare en gång helt vanligt, utan mobil i handen. Det visade sig att skrivande av sms var det som påverkade gångstilen allra mest. Det gick långsammare och vingligare, enligt studien som publiceras i tidskriften Plos One. (TT)



Nu är det bevisat: Du går vingligare om du sms:ar samtidigt. Foto: EpicStockMedia/Shutterstock.com

Fixa eget hemma-spa

Känner du dig trött och glåmig? Varför inte fixa ett avkopplande hemma-spa? Nu på vintern passar det bra att pigga upp sig med en ansiktsmask gjord på yoghurt och apelsin och en scrub av salt, socker och olivolja för att ta bort döda hudceller.

Ett annat tips är att använda sig av snö och is till ett uppfriskande fotbad. Ta två baljor och fyll den ena med varmt vatten (cirka 35 grader) och den andra med isvatten (cirka 10 grader). Sänk därefter ned fötterna i först det varma vattnet under ungefär en och en halv minut, därefter i det kalla och växla så några gånger.

- Det sätter igång cirkulationen i kroppen. Man kan använda det för händerna på samma sätt, säger Hans Erngard, en av personerna bakom hemmaspa-sajten Lödder. (TT)



En ansiktsmask piggar upp vintertrött hy. Foto: Shutterstock.com

Upptäck stressen i tid

Att drabbas av utmattningssyndrom är förfärligt för den enskilde och kostsamt för samhället. Vägen tillbaka är ofta lång. Det gäller att så tidigt som möjligt upptäcka varningssignalerna och förhindra utvecklingen. Nu kan du testa dig själv om du är på väg in i väggen, skriver tidningen Arbetarskydd.

KEDS, Karolinska Exhaustion Disorder Scale, som testet heter, visar ungefär hur nära väggen man befinner sig. Marie Åsberg, stressforskare och professor emeritus på Karolinska institutet, har tagit fram självskattningsinstrumentet, tillsammans med en grupp forskare. Testet ska ligga på nätet, och därifrån ska det vara lätt att navigera vidare för att hitta hjälp om testresultaten är oroande. (TT)



Med hjälp av ett enkelt test på nätet kan du se om du ligger i fazonen för att bli utbränd. Foto: Shutterstock.com