

Bota din RYGGVÄRK med



Av Alan Williams

Corrective Exercise

Vi har alla hört att fysisk träning är bra för oss, men varför verkar en del inte få önskvärda resultat, och varför är en del av oss rädda för att påbörja ett nytt träningsprogram? Kan det vara så att detta skulle kunna lösas om vi fick ett specifikt träningsprogram, anpassat just för oss? Vi skulle trots allt inte äta varandras mediciner, eller hur?

Ett specifikt träningsprogram skulle kunna hjälpa dig att återhämta dig från en skada, och även förbättra din kropps rörelser. Programmet kan åstadkomma detta eftersom det består av träningsrörelser som utförs på ett säkert och stärkande sätt. Om du är en av alla dem som lider av ryggvärk, kanske det här kan vara lösningen du har sökt efter.

Låt oss börja med varför vi får ont i ryggen

Det finns många olika anledningar till ryggvärk. Smärtan kan kännas i nedre delen av ryggen (lumbaryggen), mellersta eller övre delen av ryggen (dorsalryggen), men även i nacken (cervikal). Det kan också bero på ditt bäckenområde eller dina axelpartier.

Om du har ont i ryggen eller nacken, känner du till anledningen? Vet du vilka vävnader det är som orskar smärtan? De flesta vet inte varför de får ont, och vet inte heller varför de ska undvika vissa rörelsemoment. Många har haft ont i flera år, och vet fortfarande inte vad de ska undvika, eller vilka rörelser som skulle kunna förbättra just deras rygghälsa. Det kan bero på att de inte har fått en korrekt diagnos, eller att de har sökt råd från en olämplig källa, eller kanske inte ens har sökt experthjälp för värken.

Om din bil inte fungerar så bra så är det logiskt att du bokar in en tid på bilverkstaden, så att en expert (bilmekanikern) kan hitta vad som orsakar problemet och göra någonting åt det innan felet påverkar även andra delar av bilen. Du vet att om du inte gör någonting åt felet, så blir det bara värre med tiden. Vår mänskliga kropp är på sätt och vis som en bil – när problem uppstår i kroppens struktur eller funktion, kan det leda till problem på andra ställen i kroppen, som sedan förvärras med tiden. Det är för att kroppen gör allt den kan för att självkorrigera och kompensera problemet, för att minska stressen i det ursprungliga skadeområdet. Detta leder ofta till en negativ spiral, så att allt fler områden i kroppen får en nedsatt funktion. Kroppen försöker då återigen självkorrigera och kompensera för det, och på så sätt uppstår skador på ytterligare andra ställen i kroppen, som även de med tiden blir värre.

Orsaker till ryggvärk

Det är många kroppsvännader som kan vara inblandade i ryggvärk. Man kan exempelvis få ont av diskbräck, olika sjukdomstillstånd inom diskarna (även i själva ryggradsstrukturen). Rygglederna kan vara irriterade eller ha fått nedsatt rörelseförmåga. Ledkapslarna kan vara irriterade, det kan finnas instabila ligament, musklerna kan vara spända, eller det kan finnas en obalans inom olika musklers styrka. Olika kroppsstrukturer och kroppsvännader kan ge smärta när man intar olika kroppspositioner eller utför vissa rörelser under olika, dagliga aktiviteter (såsom att klä på sig, borsta tänderna, sova, lyfta, gå i trappor eller köra bil).

Varför är det viktigt att veta vilka vävnader som är inblandade i uppkomsten av just din ryggvärk?

Om du vet varifrån värken kommer, varför den kommer vid specifika tillfällen, vet vilka rörelser du bör undvika, och det allra viktigaste – vet vilka rörelser som kan hjälpa dig, då kan du aktivt



förbättra din ryggradshälsa. All behandling för ryggvärk, inklusive corrective exercise, har som mål att hjälpa dig att må bättre, så att din kropp kan fungera mera optimalt. Det hjälper dig inte bara att hindra att skadan förvärras, utan kan även förbättra hälsan inom de områden av din kropp som hade börjat kompensera för ursprungsskadan. Det är alltid bäst att rätta till skadan, för att förhindra framtida problem.

När blir ett träningsprogram *corrective exercise*?

Du kanske redan har fått ett träningsprogram som består av flera olika rörelser, med eller utan övervakning av en expert. Du kanske gör träningsprogrammet hemma eller på ett gym. Ditt syfte med programmet är naturligtvis att göra det korrekt. Många lär sig hur de ska göra en viss rörelse utifrån en bild, eller genom att någon visar dem, och det kan ofta leda till bra resultat. Men om man har haft, eller har, ont i ryggen, kan det vara lätt att skada sig själv, om man inte har blivit visad hur man gör rörelserna korrekt, varför man gör det, och hur själva rörelsen påverkar hela kroppen, inklusive de vävnader som har tidigare skadats eller komprimerats. Ett träningsprogram blir corrective exercise när du gör rörelserna för att förbättra hälsan i kroppen, utan att förvärra en skada, eller skada kroppen på grund av träningen.

Jag har många gånger sett hur andra utför en rörelse på ett sådant sätt som för just den individen kan vara den värsta tänkbara, och som med tiden kan komma att leda till en skada. Till exempel; för många år sedan fanns det en trend inom fitnessindustrin att rekommendera människor med ryggvärk att göra "crunch sit-ups" på golvet (sit-ups där man går halv-vägs upp och alltså bara böjer övre delen av ryggen). Tanken bakom det var att starka magmuskler skulle hjälpa till att skydda ryggen, oavsett om ryggmuskulerna fick någon träning, eller inte. Crunch sit-ups kan naturligtvis vara en del av ett träningsprogram, genom att till exempel använda en gympboll, så att man utökar rörelsen och även tränar kroppen i den rörelseposition där den är som svagast (när kroppen lutar sig bakåt över bollen). En crunch sit-up på golvet begränsar hur stor du kan göra rörelsen, eftersom golvet i sig begränsar, och det hindrar magmuskulerna från att även få träning i den rörelsepositionen där de är som svagast. Men de kan fortfarande vara en del av ett träningsprogram som inkluderar även rörelser som stärker ryggmuskulerna.

Det spelar även stor roll hur man andas när man gör övningarna; när man andas in och när man andas ut. Om någon som har ett diskbräck gör övningen inkorrekt, kan den förvärra skadan i ryggen, eftersom den kan utöka trycket i disken. Så om man inte har tillräckligt med kunskap om själva rörelsen och vet hur man kan modifiera den, så kan rörelsen förvärra hälsan hos personen som utför den.

“Skillnaden som gör skillnad”

Vad skulle du göra om du började spela tennis, eller började simma?

Du skulle behöva ta i beaktning de tekniker du skulle använda, din kroppshållning, hur ofta du skulle träna, försöka åtgärda svagheter, stärka dina styrkor, balansera din teknik, samt förhindra att du skadar dig.

Om vi nu applicerar det här även till det dagliga livet, våra hobbies, samt vår arbetsmiljö. Här behöver man ta i beaktning liknande saker: tekniken du använder där du gör en aktivitet, din kroppshållning, samt hur du kan förhindra att du skadar dig. Det kan vara svårare att lära sig ett nytt sätt att utföra dessa dagliga aktiviteter, eftersom vi oftast tänker på annat när vi gör dem. Vi har också gjort dem på samma sätt under en lång tid.

Vilka dagliga, normala rörelser är viktiga att kunna utföra?

Vissa rörelser är viktiga för att vi ska kunna fungera optimalt, till exempel att kunna sitta på huk, böja oss framåt, lyfta, rotera ryggen, dra i någonting, trycka med kraft på någonting, och ofta en kombination av alla dessa. Ofta gör man dessa rörelser samtidigt som man tänker på annat. När du arbetar i trädgården, hur ofta tänker du då på hur du bör böja dig ner, eller hur du drar upp någonting från jorden? På ett gym skulle du vara mer försiktig med hur du böjde dig, lyfte eller roterade ryggen när du samtidigt lyfte någonting, men i trädgården så fokuserar du på att få arbetet utfört, utan att tänka på *hur* du får det utfört. Det gör att trädgården, eller en arbetsplats, kan vara lika farliga som ett gym, om du inte utför rörelserna på ett korrekt sätt.

CORE-FUNKTION och CORE-KONTROLL

Din core består av hela din överkropp (men inte armarna). Dina armar och ben är beroende av din core för stabilisering och kraftproduktion. Den är som ett aktivitetscenter, och den har mycket viktiga funktioner. Den:

- Skyddar det centrala nervsystemet och de inre organen
- Ger stöd till de inre organen
- Förbättrar blodcirkulationen och vätskeflödet till olika organ
- Hjälper blodcirkulationen samt det lymfatiska systemet.
- Ger en stark, stabil grund för kroppsrorelser. Utan den kan man inte utföra kroppsrorelser effektivt, vilket i sin tur kan leda till skador.

Inre och yttre core

Din core kan delas in i ett inre lager och ett yttre lager, bägge med olika, specifika funktioner. I en balanserad kropp hjälper de varandra så att du kan röra dig effektivt.

1 STABILITET

Det inre lagret består av de djupa ryggradsmuskulerna (multifidus), bäckenbottenmuskulaturen, de djupaste magmuskulerna (transversus abdominis) och diafragman. Muskulerna internal oblique och latissimus dorsi hjälper även det inre lagret. Deras arbete går ut på att stabilisera ryggraden, bröstkorgen och bäckenområdet, så att huvudet, armarna och benen har en stark grund att kunna utföra sina rörelser ifrån. Stabilisering börjar i det inre lagret och rör sig senare utåt mot periferin.

‘Four Point Kneeling’ övningen är bra för att stärka ryggradens stabilitet, speciellt omkring den nedre delen av ryggen (lumbaryggen), eftersom de djupa ryggradsmuskulerna, magmuskulerna och de nedre ryggmuskulerna alla måste arbeta tillsammans för att



'Four point kneeling' övningen utmanar core funktion och stabilitet

kunna skapa en stabil position. Syftet med övningen är att kunna hålla positionen utan att förlora kroppshållningen, samtidigt som man balanserar på en hand och det motsatta knät eller foten som stöd. Det här kommer att hjälpa de som har en svag rygg, samt en ihopsjunken kroppshållning. Börja med att vara i en position på alla fyra, med en rak rygg. Lyft sedan en arm och motsatta benet till positionen som på bilden, samtidigt som du bibehåller din kroppshållning.

2 MOBILITET

Det yttre lagret består av muskler som är gjorda för att röra kroppen, såsom magmusklerna (rectus abdominis, internal och external obliques), samt ryggmuskeln (erector spinae). Man kan föreställa sig att det yttre lagret är som en kraftfull bilmotor, medan det inre lagret är det som håller ihop allting och förhindrar att skador uppstår.



'Pelvic bridging' utmanar ryggens mobilitet och core stabilitet.

'Pelvic Bridging' är en övning, som utförs när man ligger på rygg, med böjda knän. Man lyfter upp ryggen från golvet, först de nedre segmenten av ryggen, och rör sig sakta uppåt mot skulderbladen, tills man når den position som visas i bilden. Det är viktigt att man sakta lyfter varje ryggradskota från golvet, kota för kota, så att varje kota får chansen att röra sig självständigt. Detta hjälper till att förbättra rörelseförmågan hos varje kota, så att arbetet med att röra sig fördelas bättre (i stället för att ett fåtal segment utför alla rörelser, medan andra blir mer och mer stela). Det kan speciellt hjälpa en individ att förbättra hur man rör den nedre delen av ryggen.

Corrective Exercise, Pilates och annat...

Många olika former av träning kan användas som corrective exercise. Pilates är speciellt effektivt eftersom det kan stärka både det inre och yttre lagret av vår core. Många fokuserar på det yttre lagret; de stora musklerna i kroppen, medan de glömmar bort det inre lagret. Det kan leda till ett tillstånd med yttre muskler som är för starka för den svaga

Det inre och yttre lagret behöver tränas så de fungerar tillsammans

inre muskulaturen. Ju mer personen tränar desto starkare blir den yttre, synliga muskulaturen och desto svagare blir den inre, osynliga muskulaturen. Det kan leda till ryggvärk. Det inre och yttre lagret behöver tränas så att de fungerar tillsammans, och på så sätt kan skapa balans, styrka och flexibilitet genom hela kroppen. När en individ har ryggvärk är det viktigt att först stärka det inre lagret, så att en bra grund skapas, och från den grunden kan sedan det yttre lagret fungera bättre, utan att leda till skador på ryggradsstrukturen.

Swiss gymbollen kan användas för att skapa en ostadig plattform att utföra sina rörelser ifrån. Det ger nervsystemet en möjlighet att träna de djupa ryggradsmusklerna för att bibehålla stabiliteten, samtidigt som kroppen använder de ytligare och omkringliggande musklerna som utför själva rörelsen. På så sätt utmanas både stabiliteten och mobiliteten.



Leg Pull Front

'Leg pull-övningen' hjälper till att förbättra överkroppens styrka, stabiliserar axelpartiet, förbättrar ryggradsstabilitet, samt stärker höfttensor musklerna (gluteal och hamstring) - allt på samma gång. Den kan även användas till att korrigera kroppshållningsproblem. Det här är ingen övning för nybörjare som inte först har lärt sig andra, enklare, rörelser.

Möjligheterna med corrective exercise

Genom olika övningar kan man förbättra ryggradshälsan; ryggens styrka och stabilitet, samt hur effektiv den är i sina rörelsefunktioner. Ju äldre vi blir, desto viktigare är det med god rörelsefunktion i ryggens leder. Genom hur vi sitter, rör oss och står blir ryggen ofta stelare och stelare med åren, och det resulterar till slut i nedsatt rörelsefunktion och värk.

Corrective exercise kan hjälpa till med att åtgärda detta. Även hur vi rör oss med hela kroppen kan förbättras, så att hela kroppen fungerar mer effektivt, istället för att bara vissa delar rör sig, medan andra

Ju äldre vi blir, desto viktigare är det är det med god rörelsefunktion i ryggens leder



Variation av Leg Pull övningen

Variation av Leg Pull övningen hjälper till att förbättra styrkan och stabiliteten av hela bäckenområdet samt ryggraden. Från brigeposition med fötterna på bollen, lyft sedan ett ben till den position du ser på bilden, samtidigt som du bibehåller rak och stark kroppshållning. Sänk sedan benet till bollen igen. Byt ben.

blir stelare. Föreställ dig en orkester. Hur skulle det vara om ett eller två instrument spelade för högt, eller vid fel tillfälle, eller kanske till och med använde helt fel noter? Det skulle påverka hela orkestern, eller hur? Inom din kropp finns en otrolig orkester bestående av muskler, ligament, leder, organ, nervsystem, armar och ben, som försöker samarbeta, trots att individen kanske inte använder sin kropp på bästa möjliga sätt. Vore det inte fantastiskt om alla dessa inre instrument lärde sig att vara samstämda, så att de kunde spela tillsammans i harmoni och balans? Tänk vad du skulle kunna göra och uppnå?

Om du lider av ryggvärk, så är det mycket troligt att en del av din ryggmuskulatur är ur balans, och behöver specifik träning, så att du kan förbättra din inre stabilitet, styrka, smidighet och funktion. Det här är viktigt inte bara när vi är i ett gym, utan även i det dagliga livet – när vi leker med barnen, är på jobbet eller är hemma, eftersom vi då inte tänker inte på hur vi rör oss (och kan därmed skada oss lättare).

Vilket träningsprogram är rätt för dig?

Det beror till stor del på din kropp, om du har varit skadad tidigare, och den livsstilen du har. Hur mycket tid du kan ägna åt att träna är också en faktor, och har du inte mycket tid kan det vara bra att göra rörelser som tränar flera saker samtidigt. Det är också viktigt att du gör den slags träning du tycker om. En del gillar mer intensiv träning, medan andra föredrar ett lugnare tempo.

Det är väl värt tiden det tar att hitta just det träningsprogram som kan hjälpa dig, eftersom du då kan förbättra din kropps hälsa, och inte slösa bort tid på träning som kanske inte hjälper dig på lång sikt. Sök gärna upp en Chek Exercise Coach, eller en specialist i Pilates for Rehabilitation, som kan hjälpa dig att utforma ett träningsprogram för dig.

Alan Williams är utbildad Osteopat, Naturopat, Yoga lärare, Certified Practitioner of Pilates for Rehabilitation, och CHEK Exercise Coach.



FUNCTIONAL ANATOMY For Yoga Teachers & Pilates Instructors

- Increase your understanding of how the body functions naturally.
- Discover why some movements are potentially harmful to the body.
- Be able to modify your teaching to confidently and safely teach people with spinal or other joint problems.



**2-DAY
SEMINAR**

Instructor: Alan Williams

Venue: Sigtuna

Dates: 24th/25th April 2010

Tel: 08 592 567 99

info@nordiclightinstitute.com