

RYGGSMÄRTA

I DITT HUVUD – ELLER "PÅ RIKTIGT"?



Alla artiklar du läser om ryggsmärta fokuserar på samma sak. Spända muskler och dålig träning. Men stämmer detta och i så fall hur och varför kom smärtan till en början?

Det är förvisso sant att spända muskler och/eller en felaktigt liggande kota orsakar smärta. Men bilden är mycket större än så. De spända musklerna är ofta ett försvar, de försöker skydda dig. Smärta är ett vaningssystem, en signal som talar om för oss att något är fel, men smärtan svarar inte på frågan "vad är fel?", bara att "något är fel!".

Universallösning för ryggont

Ryggsmärta kostar idag samhället, företaget och den enskilde individen åtskilligt med pengar och lidande varje

år. Men måste det vara så? Varför kan ingen komma på en universallösning på problemet. Jag menar vi är ju ändå uppbyggda på samma premisser. Sant är att vi har lika antal muskler, samma benstruktur och så vidare, men där slutar likheterna. Vi har olika arbetsuppgifter och arbetspositioner, vi tränar olika mycket och med olika saker. Dessutom finns det ganska lite hjälp att få från samhället när det gäller dessa frågor. Glöm vårdkarusellen! Har du ont i ryggen måste du gå till en "alternativ" terapeut. Det spelar egentligen ingen

roll om denna är kiropraktor, naprapat, massör eller liknande, det viktiga är deras syn på läkning och hälsa.

Varför – inte vad

Dessvärre är det så att de flesta terapeuter fokuserar på vad som ska göras. En massör masserar och använder en viss teknik; hur.

Men detta svara inte automatiskt på frågan - varför. Varför kom ryggsmärtan, varför återkommer den hela tiden? Hitta en terapeut som arbetar från det andra hållet, som börjar med varför

och sedan går "utåt". Vad terapeuten har för diplom på väggen spelar ingen roll, hitta en terapeut som förs ställa frågan varför.

Muskulär obalans

Ryggsmärta beror på obalans eller trauma. Tänk dig att du bara tränar höger kroppshalva i 2 år. Du skulle se helt sjuk ut. Sedan får du för dig att du ska ut och springa. Dessvärre måste vänster kroppshalva arbeta lika mycket som den högra, vilket kommer att resultera i smärta. Detta förhållande har vi alla i våra kroppar, men det är framsidan som är stark medans baksidan är på tok för svag (i jämförelse med framsidan). Detta kallas en muskulär obalans.

Bra tänker en del, då kan jag gå och träna bort smärtan. Njaj, det stämmer inte riktigt, i så fall skulle sjukgymnaser och framför allt PT få otroliga resultat, men det får de sällan med smärtpatienter. För att du ska kunna träna musklerna behövs det nerver och dessvärre är det så att muskler i "vila" får en sämre nervförsörjning, vi kan kalla de att hjärnan tappar kontakten med dessa muskler. Detta är en sanning med modifiering. Det är otroligt svårt att träna upp en muskel (till adekvat styrka) om hjärnan inte har kontakt med den. Så först måste vi etablera kontakt, sedan kan du gå och träna upp de svaga musklerna.

Fysisk eller psykisk

Vad gör då att musklerna tappar kontakten? Ja, dels är det den dagliga snedbelastningen i våra liv, sittande ställning, oträning, felaktig träning osv, men en otroligt stor del beror också på hur vi mår mentalt. Hur väl trivs vi på jobbet, med vår partner, hur mycket stress lägger vi oss själva i form av rädsla att inte duga, kontrollbehov, rädd att andra ska se att man egent-

ligen inte är så bra som andra tycks tro. Denna mentala aspekt är ofantligt mycket vanligare när det gäller smärta än man kan tro. Om du varje dag kör in svansen mellan benen på grund av att du går omkring på en massa felaktigt programmerade program, som dina rädslor, fobier etc, så kommer du förr eller senare att få smärta någonstans i kroppen.

Vi styrs av automatiska program

Vi styrs av tidigare programmeringar för att göra det mesta i våra dagar. Att öppna en stängd dörr är ett program, liksom att åka skidor. När väl programmet är på plats så finns det där, du kan tex öppna dörren och samtidigt prata i telefonen. Våra muskler går också på program och om dessa blivit felprogrammerade till en början så att du fått en muskulär obalans så har du en jobbig framtid framför dig. Det gäller att programmera om dina program så att du får ett annat rörelseschema och korrekt muskelbalans.

Även om det är du som skriver i Word-dokumentet är det inte du som programmerat datorn. Vi arbetar varje dag på datorer som är programmerade av andra. Precis så är det också med dina rädslor, fobier, känsla att inte duga, kontrollbehov etc. Det gäller att programmera om dessa program så att du slutar köra in svansen mellan benen. Då kan du inte ta hjälp av någon som bara fokuserar på vad som ska göras, utan på varför.

I nästa nummer av artikelserien kommer vi att gräva djupare i ämnet och då med fokus på de mentala aspekterna.



Micke Dahlström
Leg Kiropraktor, Master of KINOpractic Therapy,
Grundare av KINOpraktik.



RÅD FÖR BÄTTRE RYGGHÄLSA och att programmera om dina rörelsemönster

- Se till gå varje dag efter efter jobbet, ca 20 minuter, för att förbränna stresshormoner
- Sitt på en pilatesboll varje dag, ca 10-15 minuter, spelar ingen roll om det är på jobbet eller framför TV'n.
- Drick mycket vatten. En kropp med inre ökenklimat fungerar sämre än den som tillförs rent vatten regelbundet.
- Träna yoga minst en gång per vecka. Om du inte vet "hur" så finns det bra program på tex dvd eller tips att kika på Youtube.
- Lär dig stretcha höftböjaren, det är den stora boven vid ryggsmärta.
- Hitta en terapeut som arbetar utifrån varför och inte en som fokuserar på vad och hur de gör.
- Lär dig EFT *) eller någon annan form av teknik som du lätt kan använda mot smärta och/eller emotionella besvär.

*) EFT är enkelt förklarad som en stressreducerande metod där man med fingrarna knackar på olika akupunkturpunkter. När punkterna stimuleras skickas lugnande signaler till hela ditt system och du slappnar av.