



STRETCHING



AV MIKAEL DAHLSTRÖM

När man fått behandling är det mycket viktigt att man gör vissa hemuppgifter för att uppnå en smärtfri vardag.

Ända sedan stretching blev ett begrepp har det tvistats om det verkligen är nödvändigt. ”Experterna” säger en sak ena dan och en helt annan nästa dag. Så vad ska vi då egentligen tro?

Detta informationsblad är min syn på begreppet.



Stretching är nyckeln till en smärtfri vardag och absolut nödvändig för idrottsmän som vill prestera på sitt max. Är de så?

Mikael Dahlström, Svenska QINopraktikskolan
Leg Kiropraktor, Kinesiolog, Akupunktör, Massageterapeut

Varför bör vi Stretcha?:



Stretching är ett relativt ”nytt” begrepp inom idrott, träning och vardagsliv. Men behövs verkligen stretching? Förr stretchade man aldrig, varför ska vi då behöva göra det idag?

För att förstå varför vi måste stretcha, måste vi förstå vad som händer med en förkortad muskel. Läs mer om orsakerna i foldern ”Smärta”.

En muskel kan endast dra ihop sig. När den har gjort detta ett par tusen gånger blir den helt enkelt för kort. En förkortad muskel är **alltid spänd, smärtsam”, drar leden” fel** och till sist, den förlorar sin styrka.

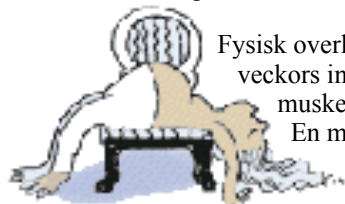
Effekten av smärta i en muskel är att muskeln endast motvilligt medverkar till det den skall göra. Smärtan är en signal att skona det som gör ont. Men om du har kronisk smärta begår Du ditt livs misstag om Du med hjälp av desperat vila söker läkning och smärtfrihet.



Fysisk överksamhet samverkar med smärtan. Musklerna tappar sin ork och spänst redan efter 2-3 veckors inaktivitet stelnar muskler och leder ihop . Smärtan kopplar om i nervsystemet så att muskeln skonas och får ”vila”. Detta sker automatiskt och helt omärkligt för dig.

En muskel som inte används förkortas och förtvinar i brist på övning. Sådan är den biologiska lagen för muskler och leder. En förkortad muskel börjar värka av sig själv.

Detta är en farlig cirkel (sk smärtcirkel) som drabbar alla muskler vare sig det rör sig om akut eller kronisk smärta. Cirkeln sluts redan efter 2-3 veckors vila. Om smärtan får skriva egna villkor knyts smärtcirkeln allt fastare runt vilofällan och livskvaliteten får sig en knäck.



En smärtande och förkortad muskel ger impulser via nervsystemet att alla muskler som gör dess motrörelse skall stängas av. Därför kan en liten men långvarig av stängning få dessa motarbetarmuskler att tappa styrka, uthållighet och volym.

Det paradoxala inträffar att muskler som inte smärta”förtvinar”. Efter några års kronisk smärta står man alltså inför den vansinniga situationen att inte bara den smärtande muskeln vägrar medverka, utan även dess”motarbetarmuskel” har kopplats ur och ”vilar” till förtvining.

Delar av texten är hämtade från Smärtfoldern.

Stretching är ett sätt att töja ut muskulatur och senor. Muskulaturen är den vävnad som gör att vi överhuvud taget kan fungera, ditt hjärta är en muskel, de håller skelettstrukturen uppe, de gör att du kan gå, andas, tänka, se etc. Vår ”skelettmuskulatur” består av mer än 400 muskler som vi kan kontrollera. Bara en sådan enkel sak som att gå aktiverar mer än 120 olika muskler.

En muskel går nästan alltid över en led. Den stabiliserar leden och använder benen på ömse sidor som hävarmar så att en rörelse kan ske.

En muskel kan endast utföra en enda rörelse, dra ihop sig (kontrahera). I exemplet på nästa sida är det ”motarbetarmuskeln” (antagonisten) som rätar ut leden igen.

Detta betyder att muskeln aldrig sträcks ut av sig själv. För detta behövs hjälp. Stretching.

Varför bör vi Stretcha?:



Bicepsmuskeln börjar på skulderbladet och slutar på benet under armbågsleden. För att du skall kunna böja armbågen, måste muskeln ta hjälp av underarmsbenet (Ulna).

På motsatt sida finns en motarbetarmuskel, en sk antagonist, Triceps, som skall motverka och moderera rörelsen. Denna muskel kontrollerar med vilken hastighet muskeln kontraherar sig.

Förutom att muskeln blir kort så uppstår en snedbelastning i själva leden vilket är betydligt allvarigare. Idag byts nästan 20 000 höft- och knäleder ut i Sverige, varje år. Av dessa skulle man kunna "rädda" otroligt många bara genom en sån enkel sak som stretching, om man bara "orkade".

Om främre lårmuskeln blir för kort och därmed snedbelastar knäleden kommer denna att "ligga fel". Alla leder är "gjorda" att arbeta och belastas på ett visst sätt. Men om detta förhållande ändras belastas ledbrosket på "fel ställe" och slits därmed oåterkalleligt ner.

När detta brosk är nedslitet kan det aldrig repareras, då återstår bara en sak, operation, ofta i form av byte av leden. Ofta dock med flera års ständiga smärtor innan själva ingreppet.



Främre lårmuskeln börjar på bäckenet och fäster på Tibia under knäleden. Skulle denna muskel bli förkortad kommer den att dra ursprung och fäste närmare varandra. Detta innebär att bäckenet kommer att tippas framåt (vilket i sin tur leder till en ökad svank, med medföljande ryggsbesvär, kanske till och med diskbrock). Ett otroligt tryck kommer att belasta de lägst liggande kotorna (ländkotorna).

Dessutom kommer knäskålen som ligger invävd i muskelns nedre sena att konstant tryckas in mot leden, vilket kan orsaka en rad olika åkommor, t ex inflammation i slemhäckar som omger knäleden, eller att knäskålen (eller brosket innanför denna) skavs sönder, kallas då Chondromalacia

Patella på fint språk.



Muskulära krämpor.

En muskel kan endast dra ihop sig (kontrahera). När så skett ett par tusen gånger blir den helt enkelt för kort. En förkortad muskel är **alltid spänd, smärtande**, den "drar leden" fel och till sist, den förlorar sin **styrka**.

SPÄND:

En muskel som alltid är spänd och "hård" stryper blodtillförseln (och näringstillförseln) till muskeln i fråga och omkringliggande vävnad. Detta betyder att muskeln inte kan arbeta och kommer sakta att dö.

En muskel är som en motor, den behöver bränsle (via blodet) för att kunna utföra ett arbete. Efter arbetet måste muskeln göra sig av med avfallsprodukterna (slaggprodukter) vilket görs via blodet och lymfan. Då muskeln inte får bränsle tynar den sakta bort.

SMÄRTA:

En muskel som är spänd kommer med största sannolikhet att börja smärta en dag, kanske till och med redan idag, men kanske inte förrän 5-20 år efter skada. Det börjar med att man får ont någonstans, vilket går över efter ett tag.

Nästa gång blir värken troligen lite värre (om än marginellt), sedan stegras smärtan lite för varje gång, tills den blir outhärdlig. Den smärta som förkortade muskler ger visar sig aldrig på röntgenplåtar eller i andra undersökningar. Dessa personer får allt som oftast beskedet att inget mer finns att göra för dem, de får "lära sig att leva med det".



Varför bör vi Stretcha?:



FELSTÄLLNING I LEDEN:

En förkortad muskel kommer att dra leden fel.

Muskeln ska stabilisera leden, men om den är för kort kommer den inte bara att dra leden snett utan också att minska dess rörlighet, vilket inverkas mycket negativt på ledbrösket. Dessa är beroende näringstillförelse från ledvätskan.

Rörelse i leden stimulerar synovians aktivitet så att ledbrösket får näring.

Kortsiktigt vållar felställningen inget problem men, en långvarig felställning kan att orsaka allvarliga och smärtsamma symptom.



STYRKA:

Muskeln kommer att förlora lite av sin styrka i och med att de inte kan arbeta fullt ut. Detta kan leda till mycket allvarliga skador inom idrott och vardagsliv, då musklerna blir trötta för tidigt och orkar inte hålla emot, eller får man ständigt kramp och/eller värk.

När ska man stretcha?

Det finns vid varje aktivitet två tillfällen man skall stretcha, dock av olika anledningar:

1; Först av allt skall man värma upp i 2-5 minuter, där-efter skall man stretcha. Denna stretchomgång är för att töja ut muskulaturen för den väntande aktiviteten och på så sätt förebygga skador under densamma.

Styrketränar man så bör man stretch ut musklerna efter varje övning (som bonus kommer man att orka desto mer då musklerna återigen nått maximal längd och därmed kan arbeta maximalt). En förkortad muskel är alltid svagare.

2; Nästa gång man skall stretcha är efter avslutad aktivitet och då helst minst 30 minuter efteråt. Man kan stretcha direkt efter aktiviteten, som traditionen säger, men då är musklerna varma och kommer att återgå till sitt spända läge efter att de "svalnat". Men stretchar vi lite senare så håller denna nyvunna längd på musklerna längre. Denna stretchomgång är för att förhindra en förkortad muskulatur och därmed allvarliga framtida besvär.

Det är aldrig för sent att uppta den ädla konsten stretching. Den goda nyheten är att nästan alla muskulär problem kan, mer eller mindre hjälpas. Resultatet beror till mycket stor del på hur långt gången skadan är och framför allt hur många och allvarliga följdskadorna är.

Du är aldrig för gammal för att börja stretcha, en 73-årig dam som jag hade som patient blev smärtfri efter bara två månaders stretching.

För dig som gör detta som hemövning gäller det att stretcha 1-3 gånger per dag. Men du har fått individuella övningar och instruktioner och dessa skall följas. Det är punkt 2 ovan som gäller för dig.

Teknik:

Bör göras 1-4 gånger per dag. Sammanlagd tid per tillfälle: ca 40 sek per sida och muskel. Följ instruktionerna noga. Fuska ej, det är så lätt hänt. Känn att det känns på rätt ställe.

- 1, Dra tills det stramar i muskeln i fråga. Håll 10 sek
- 2, Tryck emot med aktuell muskel ca 5 sek
- 3, Dra till nytt ytterläge (OBS om det smärtar i muskeln är detta ok), håll 10 sek
- 4, Upprepa 2 och 3
- 5, *Avsluta alltid med att dra till nytt ytterläge.* Släpp lugnt och sakta sista gången.

Jag brukar kalla det för 10-5-10-5-10 (syftar på sekunderna)



Varför bör vi Stretcha?:



Här följer några bra stretchövningar som alla kan och bör göra.

Mål: Lätta på trycket i nacken – förhindra nackspärr

1. Lägg motsatt hand bakom ryggen, håll den tätt intill kroppen.
2. Vrid huvudet 45-50° mot stretchsidan.
3. Ta tag i huvudet, dra ner näsan i armhålan.
4. 10-5-10 (minst), helst 10-5-10-5-10
5. Släpp i denna ordning:
 - 1, Motsatt arm (den bakom ryggen, håll stretch kvar),
 - 2, Hand som drar huvud (låt huvud ligga kvar),
 - 3, Tag själv kontroll över ditt huvud med nackmuskulaturen, lyft tillbaka huvudet



Mål: Lätta på trycket i nacken – förhindra nackspärr

1. Lägg motsatt hand bakom ryggen, håll den tätt intill kroppen
2. Ansiktet rakt fram
3. Ta tag i huvudet, ovan örat. Dra huvudet rakt åt sidan.
4. 10-5-10 (minst) helst 10-5-10-5-10.
5. Släpp i samma ordning som ovan

Mål: Förhindra överdriven svank och framåttippat bäcken

Knä i golvet (ev kudde under knä. Ej större vinkel i främre benet än 90°.
Rak linje mellan knä och axel

1. Skjut fram höften, det ska nu dra i ljumskan
2. Dra foten mot samma sida rumpa, det ska nu dra mer på främre låret
3. 10-5-10 (minst, helst 10-5-10-5-10)

Du kan få kramp i baklåret i början. Justera då din teknik.



Mål: Förhindra framåtroterade axlar och således slappna av i ryggmuskulaturen (orsakar smärta).

1. Knäpp händerna bakom nacken (ej huvudet)
 2. **Med hjälp av annan person.**
Den andra person ställer sig **tätt bakom**. Sätter sina händer framför armarna och bakom din rygg.
Han/hon drar armbågar bakåt, samtidigt som han lyfter lite bakåt.
 3. Det drar nu rejält i muskeln eller axeln.
 4. 10-5-10 (minst), helst 10-5-10-5-10.
 5. Släpp sakta
2. **Själv.** Ställ dig i ett hörn. Gå in så att det sträcker i muskeln
3. Se ovan punkt 4,5



Bakom ryggen,
handryggen mot ryggen

Se en bättre beskrivning på detta och många fler övningar på vår hemsida, www.QINopraktik.se

Varför bör vi Stretcha?:



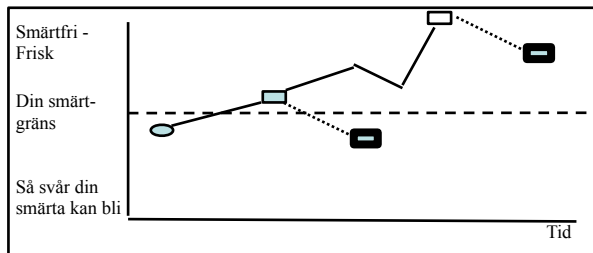
När jag varit hos Naprapaten/kiropraktorn är jag smärtfri. Då är jag väl bra, eller hur?

Nja, smärtfri är absolut inte detsamma som att du är bra. De flesta av oss tror dock att smärtfrihet är synonymt med frisk/återställd. För att illustrera detta har jag gjort ett diagram som vi alla befinner oss i.

○ Behandlingstillfälle. Du befinner dig under din smärtgräns = Du har ont.

□ Efter behandlingen känner du dig bättre, t.o.m. smärtfri. Är du ”botad”?

Bara för att du nu befinner dig ovanför din smärtgräns betyder inte det att du är färdigbehandlad.



○ Ett bakslag, t ex en förkylning eller om du arbetat för mycket. Ligger du precis ovanför smärtgränsen behövs det inte mycket för att du skall hamna under den igen. Smärtan återkommer.

□ Men efter ett par behandlingar befinner du dig längre ifrån din smärtgräns. Det betyder att om du råkar ut för ett bakslag, så har du ett större avstånd ner till din gräns och kan således klara dig från smärta. Kom ihåg, det går i vågor, det kommer att vara dagar då du känner smärta även om du får behandling, det gör det för nästan alla. Men det skall stadigt bli bättre över en tidsperiod.

Varför får vissa ont i kroppen av sin förkylning och andra inte?

För att uppnå ”Smärtfri – Frisk” stadiet krävs inte bara behandling för din skada, men även ett egenarbete i form av motion, stretching och kost.

Så – bara för att du är smärtfri är du INTE frisk.

Ja, nu har jag förmedlat mina tankar om stretching och varför jag anser att du bör göra detta.

Stretchingen ska kompletteras med de övningarna som vi rekommenderar på vår hemsida, www.qinopraktik.se, framför allt det som vi kallar Grundprogram.

De enda personerna som inte har någon nytta av stretching är de som olyckligtvis är överörliga, de bör istället fokusera på stabilitetsträning.

Det finns två huvudtyper av stretching, PNF, som är lite ”hårdare” har som syfte att förlänga musklerna och PIR som syftar till att minska spänningen i desamma. Kontakta din QINOPraktikterapeut för mer info.

Micke Dahlström, Svenska QINOPraktikskolan