



Rygggradslösa djur?

Inför skidsäsongen är det många som lägger lite extra tid på att styrketräna sina ben för att ha större nöje av åkningen, det är en bra strategi men i min mening bör man även tänka på att öka upp styrka och stabilitet i rygg/bukmuskulaturen. Faktum är att en god "core strength" är en förutsättning för att smärtfritt klara allt från kontorsarbete till off-pist.

Vilken strategi bör man då ha för att skaffa sig marginaler och till och med läka ut ryggsmärtor? Styrketräning – visst självklart men på vilket sätt och vilka muskler skall man fokusera på?

Ryggraden har sin rörlighet och flexibilitet från de dryga 200 småmuskler som utgör den så kallade erector spinae muskeln (eg latin för muskeln som håller ryggraden rak). Problemet är att om erectorn blir för stark så ökar trycket på broskskivorna (diskarna) mellan ryggkotorna, Trycket kan bli så högt att diskarna brister och tränger ut i det område i ryggmärgskanalen där nerverna går. Ett större diskbräck kan stänga av funktionen t.ex. i benen samtidigt som våldsamt smärta uppstår. . Jag träffar ibland på patienter som av "personliga tränare" rekommenderats erector träning för att bli bättre i ryggen – ofta med katastrofalt resultat.

Den stora komprimerande kraften i erectorn måste kompenseras av starka magmuskler som vid sammandragning skapar ett mottryck.

Från sidan skall ryggraden vara S-formad med en svag utåtvälvning av bröstryggen som växlas till en starkare inåtbuktning i korsryggen. S-formen håller ryggraden stark och stötupptagande. Det är relativt vanligt bland olika bollidrottare med värk längst ner i ryggen som generats av att musklerna på lårens baksida är så starka och korta att de tvingar hela bäckenet att rotera framåt och på så sätt rätar ut korsryggens naturliga kurva. Att stretcha lårens baksida är följaktligen en viktig del i ryggvården.

Svaga muskler i bröstryggen och korta bröstmuskler kan å andra sidan öka böjen i bröstryggen och på så sätt överbelasta ryg-

gen. Till följd av detta har många kvinnor mer eller mindre ständigt värk mellan skulderbladen. Dessa individer bör träna upp musklerna mellan skulderbladen (romboider) och den stora kappmuskeln (Trapetzius) parallellt med att dom stretchar bröstmuskler och kappmuskler. Roddövningar där armbågarna går långt bak och skulderlyft (shrugs) är lämpliga styrketräningsövningar.

Den som inte bara är svag i rygg och buk-muskler utan även är trind om midjan har en ännu större risk för ryggproblem. Den stora buken skapar obalans mellan ryggens och magens muskulatur. Kontrollmetod - se till att din midja alltid är smalare än din rumpa (midja/stuss kvot).

Den absolut viktigaste komponenten i en stark frisk rygg är starka magmuskler. Med starka bukmuskler tål ryggen betydligt hårdare belastning. I Ett försök utfört på svenska arbetarskyddsstyrelsen lät man styrketränade män och kvinnor lyfta upp till 100 kg från marken. Man hade en trycksensor mellan diskarna i lägre delen av ryggen. Vid lyften kunde man konstatera att de vältränade faktiskt minskade sitt disktryck under lyften – Starka bukmuskler! I ett annat försök fick otränade kontorsarbetare från sittande lyfta en 2 kg kontorspärm med rak arm – disktrycket blev högre än vid 100 kg lyften – svaga och slappa magmuskler! Även bra magmuskelt träning kräver god insikt: låser man fast fötterna och gör "situps" så tränas huvudsakligen en muskel som går från låret till insidan av bäckenet – den tränande får ofta alltmer ryggproblem. Väldigt många gym maskiner för mage används ofta på ett sådant sätt (för hög vikt och för högt tempo) att ben snarare än magmuskler aktiveras. Om man liggandes på golvet böjer knäna och drar in hälarna mot rumpen för att sedan med armarna i kors över bröstet dra med magmuskeln (chruncha) så att axlarna just lyfter från golvet är en mycket bra bas övning för rygghälsan. Övningen skall utföras långsamt med stopp i topplåget och sakta retur. Ligger man på rygg över en Pilatusboll blir rörelsen ännu effektivare. Fokusera inåt på magen när du gör rörelserna! Med dessa

rörelser kommer man dock inte åt de sneda bukmuskelnerna – här får du lägga till vridning under motstånd. Detta kan du göra som en utbyggnad av ovanstående övningar. Det finns även utmärkte gymmaskiner för detta

För ryggstyrka, stabilitet och hälsa

1. Kör raka och vridande Situps 2 -3 gånger i veckan, 10 – 30 st upprepat 1-2 gånger
2. Styrketräna skulderbladsmuskelnerna (Romboideerna och Trapetzius) minst en gång i veckan
3. Stretcha dina bröst och kappmuskler flera gånger i veckan
4. Stretcha dina Hamstrings (baksidan av låret) så att du enkelt kan nå golvet när du med raka ben lutar dig framåt
5. Se till att hålla en låg midja till stuss kvot

Följ dessa enkla råd så skall du se att både kontorsjobbet, löpningen och offpiståkningen går så mycket bättre. Carpe diem!

Björn Alber

info@genesishhealth.se www.genesishhealth.se

