



BJÖRN

Björn Alber, läkare och specialist på idrottsmedicin/träningsfysiologi ger sin syn på träning och hälsa. www.genesishealth.se

AKILLES AXEL.

Den mytomspunne Akilles skall ha gjorts osårbar genom att han doppades i en osårbarhetsbrygd av sin mor. Hon höll dock honom i hälen som därför lämnades sårbar. Inom läkeriet har man sedan anammat detta och menar på att just hälsenorna (även kallade Akilles-senorna) är benägna att gå sönder. Under mina år på idrottsmedicinsk mottagning har jag dock fått en annan uppfattning. Den grekiska mytologin borde skrivas om och det skulle heta Akilles axel. Det är ovanligt på en mottagning med 20 patienter att färre än fem har just axel problematik! Det är även påtagligt vilket spanni i patient typ denna problematik uppvisar.

Här finns den unga flitigt styrketränande mannen, den kontorsarbetande tjejen, simmaren, den medelålders mannen som fallit i skidspåret, gammal, ung, man och kvinna.

Oftast har man mycket ont på framsidan axel med utstrålning ned i armen och ibland ont ända upp i nacken. Att föra armen upp över huvudet och bakom kroppen (ta på säkerhetsbältet) är stort omöjligt. Sömnerna blir oftast störd. Doktorn kan konstatera att när armen skall höjas över axelnivå sker det med tydlig smärtpåverkan och dålig kraft. Vid tryck på framsidan axeln får patienten en stark smärtreaktion.

VARFÖR SÅ VANLIGT OCH FRAMFÖR ALLT VARFÖR SÅ SVÅRT ATT BLI AV MED?

Till skillnad från höften som har en ledkula

förankrad i en djup ledskål så har axeln en stor ledkula som glider mot en liten platt ledyta. Det enda som gör att axeln inte åker ur led är 4 små muskler djupt i axeln som hjälps åt att hålla ledkulan på plats på ledytan. De kallas för rotatorcuffmuskler och består av Supraspinatus, Infraspinatus, Subscapularis och Teres minor. Av dessa är det just Supraspinatus som skall stabilisera då armen roteras utåt och uppåt. Den har sitt ursprung på övre kanten av skulderbladet och passerar genom en kanal av ben mellan skulderblad och nyckelben för att fästa högt på insidan överarmen. På grund av detta "trånga" läge ger minsta svullnad i muskelns sena upphov till inklemning och därmed till smärta: Inklemningen stänger av cirkulationen vilket starkt försvårar läkningen. Denna inklemning uppkommer lätt vid fall mot utsträckt arm men är lika ofta utlöst av tung styrketräning. Framför allt pressövningar med skivstång bakom nacken eller ren bänkpress är synnerligen olämpliga för axeln. Att även den inaktiva drabbas beror av den generella vävnadsnedbrytning (muskler och senor) som drabbar den fysiskt inaktive. Axeln överbelastas då lätt och förutsättningar för läkning genom god cirkulation finns inte.

Att sängläge blir besvärligt beror på att vätska ansamlas i överkroppen när man intar horisontalläge.

VAD GÖRA?

Undvik ovan nämnda styrkeövningar, träna dina axelmuskler i förebyggande syfte

För att förebygga axelskador bör du specifikt styrketräna och stretcha din rotatorcuff och då särskilt Supraspinatus-muskeln.

Du stretchar din supraspinatusmuskulatur genom att med den onda axelns hand på motsatta höften med andra handen sedan fixera den onda armen med ett grepp över armbågen. Dra sedan med ryggmuskelnas hjälp den onda axeln uppåt och bakåt. Håll spänningen i 15 sekunder och upprepa denna övning minst 4 gånger per dag. Är du riktigt dålig kan en antiinflammatorisk medicin och eventuellt en av specialist, genomförd Cortisoninjektion vara behövlig.

Så fort du börjar ha mindre besvär börjar du träna styrkan i Supraspinatus. Jag brukar säga till patienterna att dom skall tänka sig att dom närsynt hälsar på publiken. Det vill säga: stå lätt framåtlutad, överarmen i 90 grader rakt ut från kroppen och med 90 graders vinkel mellan under och överarm. Handen hänger rakt ned. Roterar nu axeln så handen kommer upp i en hälsning. När detta går bra börjar du hålla en bok eller liknande i handen och genomföra samma rörelse. Genomför övningen högst 2 gånger i veckan. Öka belastningen tills du orkar göra 12 repetitioner med 2-5 kg. Då är din rotatorcuff stark!

De flesta människor känner besvär från sina axlar redan i 25 årsåldern. Många får livslånga problem. Skilj dig från mängden! Förebygg och bota dina axelproblem på detta enkla sätt. **Carpe diem!**

