



Selkäliitto

En god hållning



Hos en människa med god hållning kan man föreställa sig att det löper en rak linje från dennes örsnibb direkt ner framför axeln, via höftleden till ankeln.

Ryggrad och hållning

Det är viktigt att bibehålla en god hållning både när man sitter stilla och när man rör sig. När hållningen är korrekt i olika ställningar, fördelas belastningen jämnt över ryggen. När man har en god hållning kan man använda musklerna effektivt i dagliga aktiviteter, till exempel när man går, sitter och lyfter. En dålig hållning och dåliga ställningar kan orsaka muskelobalans, vilket kan kännas som smärtor och leda till begränsad rörlighet. Rörelsebegränsningar leder till muskelspänningar och försvagade muskler i olika delar av kroppen. En balanserad muskelkondition är nyckeln till att bevara hållningen och en god ställning i ryggraden.

Från sidan sett liknar ryggraden bokstaven S. I halskotpelaren och ländryggraden går krökningen åt samma håll (svank) och i bröstryggen åt andra hållet (böjd). Ryggradens S-formiga hållning tillåter ryggen att röra sig, vara flexibel samt skyddar kotor, mellan-kotskivor och övriga vävnader från skador. Ländryggen är ryggradens mest belastade punkt då den bär största delen av kroppens vikt.

Ryggradens struktur är individuell och kan inte förändras. Man kan emellertid påverka musklerna både genom att stärka och tänja dem och på så vis ändra hållningen. Det krävs långvarig träning för att stärka musklerna och den uppnådda muskelstyrkan måste upprätthållas till exempel genom regelbunden motion.

Ibland kan det vara svårt att känna och kontrollera sin egen kropp. Man kan vara så van vid de egna muskelspänningarna att man inte ens lägger märke till dem. Att lära känna och kontrollera sin kropp börjar med att man uppmärksammar kroppen och dess hållning. Man kan granska sin hållning framför spegeln eller titta på foton av sig själv.



Selkäliitto



AXLARNA

Bakifrån sett är ryggraden rak. Axlar och skulderblad ligger på samma höjd, liksom "skrattgroparna", sätesmusklerna och knäveckan.

SKRATTGROPAR

SÄTESVECK

KNÄVECK

Hitta ryggradens naturliga hållning

Stå mot en vägg med benen höftbrett isär och med hälarna cirka 5 cm från väggen. Håll vikten stadigt fördelad på båda benen. Dra naveln lätt inåt och uppåt mot skulderbladen.

Huvudet ska vara rakt, blicken framåt, nacken lång och hakan något neråt. Sträva efter att hålla hjässan högt.

I övre ryggen är skulderbladen symmetriskt placerade, när nyckelbenen är vågräta och axlarna avslappnade utan att de roterar framåt. I en ställning med god hållning, finns det utrymme för en handflata mellan vägg och ländrygg, det vill säga din egen handflata borde rymmas mellan väggen och din ländrygg. Om din hand får plats där och det inte blir mycket plats över mellan handflata och vägg, har inte ländryggens svank blivit större än normalt eller rakare. Tårna och knäna pekar framåt. Knäna ska inte översträckas.

Höftens ställning påverkar bröstorgans, huvudets, hela övre ryggens och benens ställning. Benens ställning påverkar å sin sida höftens ställning. Om höftledens rörlighet är begränsad, påverkar detta alla kroppsdelar kring höften, såsom ländryggen.

När du lutar dig mot väggen kan du även testa rörlighet i axelparti och bröstrygg genom att lyfta upp armarna. Handryggen borde röra väggen utan att det stramar eller känns som en större ansträngning.





För att bibehålla en god hållning krävs god muskelkondition i hela bålen. En av de viktigaste musklerna för en god hållning är den djupa tvära bukmuskeln, som du kan träna på följande sätt: lägg dig på rygg med böjda knän, benen höftbrett isär. Placera händerna på midjan (låt dem vila på höftbensskammarna) så att tummarna vilar mot ryggen och övriga fingrar mot magen. Dra in naveln lätt inåt och uppåt i slutet av utandningen (när du spänner magen blir den bred och platt). Under dina fingrar kan du känna hur den tvära bukmuskeln spänns. Slappna av i axlar, bröstkorg och säte under övningen samt håll ländrygg och höft stilla. Andas normalt och spänn muskeln tio sekunder. Upprepa övningen 10 gånger.

Du kan kontrollera din hållning genom att placera en käpp bakom ryggen i en vertikal ställning och genom att hålla fast i käppens båda ändor. Käppen borde röra bakhuvudet, skulderbladens mellanrum samt korsbenet om hållningen är god. Käppen bakom ryggen hjälper till att upprätthålla ryggens naturliga hållning även vid knäböj, då käppen fortfarande borde vidröra din kropp på samma sätt.

Starka muskler stöder ryggens naturliga hållning

Som ett exempel följer fem övningar som du kan träna på. Upprepa övningarna 5–10 gånger till en början och öka antalet repetitioner efterhand.



KONTROLL AV LÄNDRYGGENS STÄLLNING

Ställ dig fyrfota så att axlar och lår är placerade i ca 90 graders vinkel mot golvet. Hitta ryggens naturliga ställning och placera käppen på svanken. Dra naveln lätt inåt och lyft benen växelvis vågrätt i lugn takt. Sträva efter att kontrollera ländryggens ställning så väl att käppen inte gungar ovanpå din rygg.



PLANKAN

Stöd dig mot dina armbågar, håll överarmarna vinkelrätt mot golvet med rak kropp och naveln lätt indragen mot ryggraden. Håll benen nära varandra och tårna fast i golvet. Sträck nacken utan att lyfta axlarna mot öronen. Håll ställningen i cirka 30 sekunder. Du kan göra övningen lättare genom att sätta knäna ner i golvet.

UTFALLSSTEG MED KÄPP PÅ AXLAR

Ta ett axelbrett tag om käppen. Ta ett steg fram så att du har tyngden på det främre benet och smalbenet i en rät vinkel mot golvet. Foten och knäet rör sig i samma riktning under rörelsen. Kom ihåg att spänna bålen under hela rörelsen. Stig upp genom att pressa dig upp med det främre benet. Upprepa övningen med det andra benet.





HÖFTLYFT

Lägg dig på rygg med knäna böjda höftbrett isär. Andas in, samtidigt när du andas ut, sträck upp svanskotan mot taket och lyft upp ryggen koda för koda tills höften lyfts och höftbenen är placerade jämnt i en vågrät position. Andas in och sträck höger ben rakt. Andas ut och placera det högra benet höjt bredvid det andra benet. Andas in och sträck vänster ben rakt. Upprepa med båda benen 5 gånger och tryck hårt med fotsulan i golvet när du sträcker det andra benet rakt. Spänn sätesmusklerna så att båda sidorna i höften hela tiden befinner sig på en jämn höjd.



SIDOLIGGANDE BENLYFT

Lägg dig ner på sidan. Håll höfterna raka och böj knäna i 90 graders vinkel eller placera benen rakt. Dra in naveln och känn hur flanken på den undre sidan lyfts upp från underlaget. Håll ställningen och lyft upp båda benen från underlaget utan att höften lutar fram eller bak.

Tips för din dag

Om du arbetar länge i samma ställning, kan musklerna kännas trötta och spända. Pausgympa under arbetsdagen återhämtar blodcirkulationen, liksom separata stärkande och tånjande övningar. För dem med ett stillasittande arbete är det en bra början att resa sig från stolen och sträcka ut ryggen med någon timmes mellanrum.

De små musklerna i bröstryggraden kan du träna med en käppövning. Placera käppen bakom ryggen ovanpå axlarna. Håll höften på plats och titta framåt. Roter axlarna växelvis framåt först med snabba och små rörelser, därefter med långsamma och större rörelser. Du kan även paddla med käppen bakom axlarna i samma ställning. (se bild 1)

I en bra sittställning bör man hålla hjässan högt och sitta på sittknölnarna, då hålls ryggen i en naturlig ställning (svanken hålls i en s.k. neutral position). Om din nacke lätt blir trött vid till exempel arbete framför en skärm, borde du stärka halskotpelarens muskler. Ställ dig upp, dra in hakan något och sträck ut nacken. Placera fingertopparna mot pannan och gör motstånd med dem samtidigt som du lätt försöker pressa huvudet framåt mot fingrarna. Huvudet ska inte röra sig under trycket (ca 5 sekunder) (se bild 2). Placera sedan fingrarna på höger tinning och tryck huvudet mot höger med fingrarna som motstånd mot rörelsen, upprepa detta sedan på vänster sida.





Med rätt lyfteknik sparar du på din rygg: förbered dig på en lyftsituation, då spänns muskler och bindväv för att kunna stöda din ryggrad. Ställ dig nära det objekt du ska lyfta och böj dig ner samtidigt som du bibehåller en bra hållning. Se till att knäna böjs i samma riktning som tårna. Håll det objekt du lyfter så nära din kropp som möjligt, då väger det mindre och ryggen är i en naturlig ställning och du utför lyftet med benmuskulerna. Det är inte alltid möjligt att lyfta ergonomiskt, kom ihåg att då be om lyfthjälp – särskilt om du ska lyfta något som är tungt.

RÖR DIG PÅ ETT OMVÄXLANDE SÄTT, EFTERSOM DET:

- utvecklar och upprätthåller muskelstyrka och -uthållighet samt ledernas rörlighet
- utvecklar och upprätthåller kroppskontrollen och balansen i olika rörelser
- stärker skelettet



Selkäliitto

Kontaktuppgifter

Selkäliitto ry
selkaliitto@selkaliitto.fi
www.selkaliitto.fi
www.selkakanava.fi

Bilder: Anna Huovinen
Layout: Eepinen Oy

"Ryhdkäs selkä" 3:e upplagan 2015
Svenskspråkig upplaga 2016

