

# BALANSERA MERA – slipp onödig smärta

Ont i axlarna? Trött i ryggen? Stel i benen? Inte länge till. Optimummetoden kan hjälpa dig att bli av med det onda – eller ännu hellre se till att du aldrig drabbas.

AV **BIRGITTA WESTERBERG**  
FOTO ÖVNINGAR **ANNIE HYREFELDT**

Lyssna noga – på din kropp.  
Med rätt rörelser håller  
du dig stark och smidig  
i muskler och leder.

Smärta i muskler och leder kan begränsa ditt liv på många, obekväma sätt. Vardagliga, sköna och roliga saker du vill göra blir jobbiga och svåra. Och trots att det finns fler behandlingsalternativ och ergonomiska hjälpmedel än någonsin förr så är det onödigt många som inte känner att de blir bättre annat än tillfälligt. Och det trots att de provar allt och flera gånger.

Varför blir det så här? Och, kanske den största frågan: Varför kan det drabba även dem som tränar och sköter om sig?



– Svaret ligger i rörelseapparatens uppbyggnad och funktion, säger Markus Greus, grundare av Optimum-metoden. Rörelseapparatens är skelettet, leder, muskler och nervsystemet. Enkelt beskrivet tar muskler och leder, som är i balans, emot ”lagom” mycket belastning när du sitter, står och rör dig. För att hålla den balansen krävs daglig rörelse på ett varierat sätt.

Förr i tiden var rörelse naturligt och självklart i allt vi gjorde, utan att vi över huvud taget reflekterade över det. Men förändringen har gått snabbt: bortsett från transportmedel har vi alltifrån fjärrkontroller till flera bilar per hushåll, mobiltelefoner, möjlighet att beställa hem vår mat och allt annat vi vill ha, med mera. Du kan få en fungerande vardag utan att över huvud taget lämna ditt hem.

Och medan den utvecklingen går allt snabbare och blir allt ”värrare” riskerar kroppens utveckling att gå tillbaka. När du är stillasittande försvagas rygg och ben så att ”fel” muskler måste kompensera för att ens hålla dig i upprätt position så att du ska kunna göra de rörelser du ändå gör.

Också skelettet är en enhet förbunden genom leder och ledband, och om en led ”mår” dåligt så får du ont någon annanstans. Eller nästan överallt.

Kroppen blir, hur märkligt det än låter, mer överbelastad ju mindre du gör. Då säger den ifrån genom att göra ont. ■

## Visste du att:

En positiv bieffekt med postural träning är att inte bara dina faktiska besvär försvinner, utan att du också upptäcker att vardags- och idrottsaktiviteter som du tidigare har tyckt varit jobbiga eller svåra blir betydligt lättare att göra. Du som inte har ont får en chans att uppmärksamma hur du ska röra dig för att behålla din styrka och rörlighet!

## Så slipper du smärta

Postural träning är individanpassad. Du som har ont någonstans genomgår en undersökning för att se var just dina obalanser sitter. Övningarna ger kroppen den stimulans den inte får i dagliga livet.

1. Du får ett träningsprogram som du gör framför allt med din egen kroppsvikt, alternativt med enkla redskap som stolar, kuddar och annat som du har hemma.
2. Oftast, och åtminstone i början, gör du övningarna dagligen. Antalet varierar från person till person i alltifrån 5 minuter till en och en halv timme per gång.
3. Efter en vecka till en månad görs en utvärdering som avgör hur du ska träna i fortsättningen.

## Gör som barnen!

De kryper, klättrar, hoppar och springer hela dagarna. Alla som har umgåtts med barn vet att det verkligen ”kryper” i kroppen på dem om de måste vara i stillhet någon längre stund.

Barn rör sig dessutom på bästa tänkbara sätt: När de böjer sig så böjer de naturligt i knän och höfter, medan ryggen oftast hålls upprätt. De flesta barn i två eller tre års ålder har en perfekt eller näst intill perfekt hållning.

Men så börjar de skolan och ska sitta still långa stunder. På fritiden tar datorer tid från fotboll och kurragömma. Skogar och grönområden får ge plats åt byggnader och vägar, så inte ens om barnen vill har de alltid någonstans att leka. Och som för de flesta av oss så blir det inte bättre när man blir vuxen...



SHUTTERSTOCK.COM

## Det här kan du få!

När postural träning fungerar som bäst ger den massor av härliga effekter:

- Du får mindre besvär eller blir helt fri från dem.
- Du får bättre hållning både när du står, går och sitter.
- Det blir lättare att utföra vardagssysslor, hobbyer och idrottsaktiviteter.
- Du minskar risken för skador när du tränar.
- Du får mer energi.
- Blodcirkulation och andning blir bättre.



## TESTA BALANSEN

Se om du har någon av de tre vanligaste obalanserna: utåtvridna fötter, stelt framåttippat bäcken med ökad svank eller stel, hopsjunknen brösttrygg med framskjutna axlar.

Gör övningarna i ett lugnt tempo så att du kan fokusera på att få det att kännas likadant på båda sidorna. Andas långsamt, via bukandning – in genom näsan och ut genom munnen. Inget får göra ont, kolla i så fall tekniken eller strunta i övningen.

### 1. Med fötterna på jorden

#### Naturligt stående med raka fötter

Stå med fötterna en knytänsbredd isär och mittentån pekande rakt fram. Känns det stramt eller onaturligt i fötterna/benen/höfterna eller i ländryggen har du en obalans i benens/höfternas muskulatur som kan bidra till smärtor/stelhet där. Vid naturlig funktion är fötterna automatiskt raka – jämför med hur en 2–3 åring står utan att tänka på det!

Testa stärkande övningar – vänd!

# FORTS. TESTA BALANSEN



Med balans i kroppen förebyggger och minskar du skador.



## 2. Rulla som i rumba

### Rörlighet i bäckenet

Stå rakt med händerna i midjan. Spänn rumpan och tippa bäckenet framåt genom att "dra in svansen mellan benen" så att svanken planar ut.

Om din rörlighet är normal kan du vrida bäckenet åt sidorna cirka 5–10 cm utan en känsla av stelhet. Rumpmusklerna spänns och höfterna rör sig lika mycket åt båda håll. Om du har en obalans så spänns ena sidan och ena sätesmuskeln mer än den andra. Det känns "trögt". Obalansen kan bidra till smärtor/stelhet i bäckenet, ner i benen och hela vägen upp till nacke/axlarna.

### Så funkar det

Optimum-metoden bygger på postural träning där man ser kroppen som en helhet och gör övningar som syftar till att skapa balans och full rörlighet. Det ger kroppen en chans att fördela belastningen jämnt på alla muskler och leder.

## 3. Svanka som katten

### Rörlighet i bröstrygg och axlar

Stå med händerna knäppta bakom huvudet. Dra armbågarna bakåt så långt du kan.

De ska nå cirka 15 cm bakom öronen och du ska känna ett mjukt stopp mellan skulderbladen, samtidigt som bröstryggen sträcks ut och svanken ökar.

Har du en obalans så når du inte så långt bakåt med armarna – det stramar obekvämt eller smärtsamt i skuldror/bröstrygg och kan bidra till spänningar/smärtor här och även längre ner i ryggen.



# TESTA RÖRLIGHETEN

Utåtvridna  
fötter?

Gör så här:



## 1. Lek lindansare med stöd

### Stretcha muskler som vrider fötterna utåt

Stå med fötterna som på lina. Ha knäna sträckta och låren spända. Mittentån på båda fötterna ska peka rakt fram. Lägg vikten jämnt fördelat på hälarna. Fäll långsamt framåt från höften med rak rygg, mer för varje andetag. Håll 8 andetag och byt sida, repetera 2–3 gånger per sida.

Du bör känna en stretch i vaden på bakre benet och i baklåret på det främre.



## 2. Benet uppåt sträck!

### Stärk dina inre lårmuskler och räta upp utåtvridna fötter

Ligg på sidan med ena skulderbladet och rumpan mot en vägg. Lägg övre benet på en kudde eller liknande framför dig. Håll det undre benet helt sträckt, låret spänt och foten böjd och vinklad mot taket. Lyft långsamt det undre benet

uppåt längs med väggen så högt som möjligt. Sänk. Ta i med muskeln längst upp i ljumsken. Upprepa 10 gånger i 3 set.

Om du har en obalans är det svårt att hålla benet rakt och tårna uppåt, liksom att lyfta benet mer än 10 cm.

## 3. Få snurr på fötterna

### Stärk och balansera underbensmuskulaturen och kroppens hållning

Ligg raklång på rygg. Dra upp höger knä mot höger axel så långt du kan. Ha det andra benet helt sträckt. Sträck upp bröstet och håll ihop skulderbladen. Håll kvar och gör 15 stora långsamma cirklar åt båda håll med foten. Vinkla foten

upp och ner 15 gånger. Upprepa med andra benet.

Om du har en obalans är det svårt att göra cirklar med ena foten, och samma sidas ben brukar vara svårare att dra upp mot axeln.



Gå igenom  
hela kroppen  
– vänd!

Stelt  
bäcken?

Gör så här:



## FORTS. TESTA RÖRLIGHETEN



### 4. Fötterna på bordet

#### **Mjuka upp ett stelt framåttippat bäcken**

Stå med ryggen mot ett bord. Sätt upp ena fotryggen på bordet så att hälen ligger rakt bakom rumpan. Håll gärna handen på en stol som stöd. Kontrollera att låren är parallella och höfterna raka. Stå stadigt, spänn rumpan och pressa långsamt fram höften så att svanken planas ut.

Du känner en stretch i framsida lår.

Om du har en obalans så blir det en ojämn stretch i framsida/insida lår, och det är svårare att tippa bäckenet åt ena sidan.

### 5. Position "steka i solen"

#### **Öka rörligheten i stela axlar/skuldror och bröstrygg**

Ligg raklång på mage på golvet. Lägg något mjukt under pannan. Vinkla fötterna inåt så att hämlarna faller ut. Placera underarmarna i 90° vinkel, rakt ut från axlarna, på cirka 25 cm höga underlag (skolåda eller liknande). Låt nacke, axlar och armar slappna av. Ligg så i cirka 5

minuter. Du ska känna en stretch i bröstmuskulaturen och att skulderbladen går ihop i ryggen.

Om du har en obalans så blir stretchen ojämn i bröstmusklerna samtidigt som skulderbladen känns ojämnt när du drar ihop dem mot ryggen.

### 6. Likt en liggande stol

#### **6. Stärk musklerna mellan skulderbladen och få bättre bröstryggshållning**

Ligg på rygg med underben och fötter på en stol. Håll ut armbågarna i 90° med händerna upp mot taket. Pressa armbågarna mjukt ner i golvet, öka gradvis och slappna av. Upprepa 10

gångar i 3 set. Du ska känna en liksidig aktivering mellan skulderbladen.

Om du har en obalans aktiveras musklerna olika, målet är att få dem att jobba likadant.



OPTIMUM-  
METODEN.SE  
Skype-konsultation  
är möjlig för den som  
inte kan ta sig till  
kliniken i Göteborg.