



Hitta en QINOpraktik-
terapeut eller PT nära dig:

QINOpraktikterapeut:

Aktuellt:

Maj:
Fortbildning QINOpraktik

Juni:
Seminarie, Manchester
QINO 3 och 4, London

September:
QINO 1 och 2 Manchester
QINO 1 och 2 Stockholm
Yrkesutbildning startar
Hälsomässa London

Oktober:
Ländsmärta, specifik kurs

Vid stress / Utbrändhet

När det gäller hemuppgifter som du kan göra i detta tillstånd är det svårt att ge sådana.

Här finns det mycket lite fysiska övningar att göra.

Vid stress eller utbrändhet är det först och främst en livsstilsfråga och omläggning av vanor och kost som måste bearbetas.

Varje dag producerar vår kropp massvis av stresshormoner. Det första du kan göra, vilket också är ditt första steg, är att bränna dessa dagliga stresshormoner (Adrenalin, Noradrenalin). Dessa hormoner som hjälper dig i ditt dagliga arbete, t ex gör dig mer koncentrerad eller vaken på arbetet, klara tentan eller i fotbollsmatchen, detta kallas positiv stress.

Om du inte gör något åt denna ökade hormonnivå övergår de till att bli det vi kallar negativ stress. Det är denna du känner igen från jobbet, när uppgiften skall vara klar om 20 minuter, fast du vet att det tar minst 1 timme. Vi blir passiva, defensiva och hoppas att någon annan skall komma och lösa problemet åt oss. Fjärlarna i magen blir till arga bin.

Denna överproduktion av hormoner måste tas om hand av dig, annars blir du kroniskt stressad, trött, utmattad och om det vill säga riktigt illa, utbränd.

Ok, några råd i alla fall. Läs mer i **Stressfoldern**.

Vad jag kan göra direkt?

- Öppna dina sinnen – Se, lukta, lyssna, känn efter hur det känns. Skriv gärna ner dina upplevelser.
- Ta en promenad
- Fokusera på det du fått gjort – lägg inte ner energi på det du inte gjort.
- Gör något mer av någonting som du tycker om att göra.
- Andas – ta ett djupt andetag, sänk axlar och slappna av.

Små utmaningar i vardagen!

- Ta mikropauser när du står vid rödlys – slappna av och andas!
- Är tåget försenat! – Det finns alltid något roligt, intressant eller vackert att titta på. Strunta i klockan, den har du sett förr..
- Kör inte fortare än tillåtet – låt andra bilister passera dig.

Stärk dig själv !!!

- Ha roligt!!
- Självbildsträning – uppskatta dig för den du är och inte det du gör.
- Säg något positivt till din spegelbild varje morgon.

Långsiktigt...

- Stanna upp och reflektera!
- Träna dig att ta bort alla måsten – Säg att du vill!
- Hejda dina negativa tankar!

Förbränna stresshormoner

- Det är väldigt viktigt att du dagligen förbränner de stresshormoner som du producerar dagligen (Adrenalin, Noradrenalin, Kortisol och Aldosteron), alternativt:
- 1, Gå på en 20-30 minuters promenad i slutet på dagen - MEN det är viktigt vad din intention är...
Intentionen måste vara bra, t ex gå för att det är roligt och skönt och inte gå för att förbränna stresshormoner
- 2, Följ vårt förslag till **veckoprogram** (den viktigaste delen för dig är cyklingen), läs i foldern

Vad kan vi göra på arbetet?

Som arbetskamrat?

- Se bakom kulisserna – dömt inte personen utifrån ett negativt beteende så fort.
- Sluta bidra till skvaller och skitsnack.
- Be chefen ta tag i situationen.

Som ledare

- Var lyhörd för tidiga stressvarningar!
- Bli inte rädd – fokusera på lösningar.
- Hjälp personen att prioritera bland arbetsuppgifterna – var tydlig!

Stort tack till Carina Blom för din hjälp med dessa råd, några fler nu när vi ändå har börjat...

1. Lyssna på din kroppsvarningssignaler. När Du inte mår bra finns det som regel en orsak. Ta smärta på allvar.
2. Lär dig en avspänningsteknik
3. Sluta röka.
4. Se till att Du får tillräckligt med sömn.
5. Motionera regelbundet (se ovan)
6. Lär dig säga nej. Tvinga dig att prioritera
7. Sätt realistiska mål
8. Prova att gå och tala långsammare, låt t ex andra bilister köra om dig
9. Inse att Du duger precis som Du är
10. Skriv upp det du skall göra så att du inte blir stressad av att glömma något.
11. Tänk efter vad som är det värsta som kan hända i en stressad situation. Det är sällan en katastrof
12. Se till att få en stund för dig själv varje dag
13. Var tolerant mot dig själv och andra
14. Se till att du får några glada skratt varje dag. Se på dig själv med humor
15. Ha mod att ändra på saker som går att ändra.
16. Acceptera det som inte kan förändras
17. Försök att inte göra många förändringar i ditt liv samtidigt.

Tänk positivt. Positiva tankar gör varje situation lite lättare att hantera.

Vid foglossning

Till Topp

Vid smärtor i samband med graviditet är det av största vikt att du tränar din bäckenbotten, dels för att förhindra smärta ett tillkomma, stabilisera din rygg och att undvika urinläckage senare i livet.

För information och övningar, klicka här

Vid akut smärta

Till Topp

Vid akut smärta är det viktigaste du kan göra att försöka bryta smärtcirkeln.

Detta kan du göra med vila och eller kyla

Den vilan får inte bli för länge, bara en kortare tid.

Vid t ex ryggskott är det viktigt att röra på sig, det du fått är en muskelkramp som bara blir värre i vila, så rör på dig, dvs gå. Du märker att rörelse är bättre än vila när du ska föröka ta dig upp från soffan efter att ha vilat ett tag.

Några fler råd:

1. Undvik rörelser som gör ont, ta smärtan på allvar
2. Undvik att sitta eller ligga på mage
3. Undvik häftiga rörelser, lyft och böjningar
4. Ligg inte på rygg med raka ben
5. Hitta en smärtfri position. En vanlig är denna:
6. Korta promenader och lätt gymnastik, åtföljda av stretchövningar
7. Kyla är oftast bra, ha alltid frysta ärtor hemma som du kan använda och senare återfrysas. Ha en tunnare tröja eller liknande mellan påse och hud

Övrigt, sök hjälp tidigt. Ju längre du väntar desto svårare att behandla gärna inom ett par dagar. Kiropraktorer och naprapater är de bästa terapeuterna på dessa besvär.

Stabilitetsträning

Till Topp

Stabilitetsträning är en oerhört viktig del i din återuppbyggnad efter en skada och en stor del i förebyggandet av skador.

Bålstabilitet ger hela dig en grund att arbeta från, en stabil plattform. Om bålen är instabil kommer din rygg att ta mycket stryk. Du blir lätt trött i ryggen som så småningom övergår i smärta, dessutom orkar dina muskler inte lika mycket och de blir svagare och svagare, vilket betyder att de inte orkar hålla emot tyngdkraften vid t ex framåtlutning, du får ryggskott.

Nacken står på övre delen av ryggen. Om övre delen på ryggen är instabil, då kommer också nacken att vara instabil.

För att hjälpa dessa tillstånd krävs det specifik stabilitetsträning.

Här följer några korta tips på vad du själv kan göra. Det ska poängteras att dessa är generella råd, vid behandling och rehabilitering får du egna specifika råd för just dig och dina besvär. Tekniken är också mycket viktig och bör tränas med någon terapeut innan du börjar och senare uppföljas efter en tids träning.

Dessa övningar ska göras enligt planen nedan så att man kommer in i i någon form av rutin. Därför rekommenderar jag dig att göra dessa framför TV 'n.

Så här ser ditt program ut:

För fler övningar och/eller alla övningar på PDF (en utskriftsvänlig version), klicka här.

För endast grundprogram, klicka här

För ett förslag på ett veckoprogram som täcker det mesta, klicka här

Varje dag: Sitt på pilatesboll - 10-30 minuter.

Sitt på Pilatesbollen och gör följande övning:

Lyft ena benet mot taket, ca 2-3 cm. Byt sedan ben.

Till utförligare beskrivning och fler övningar:

Klicka ***här*** för att komma till en PDF endast om själva grundprogrammet

Varannan dag: Arbeta med gummiband 5 minuter

Gå åt höger 5 gånger, sen åt vänster 5 gånger. Sparka snett bakåt 5 gånger, sedan snett bakåt åt det andra hållet 5 gånger. Detta skall göra 5 minuter varannan dag. **Till utförligare beskrivning:**

Veckoprogram:

Nu har vi också utformat ett hel veckoprogram för dig som vill nå längre

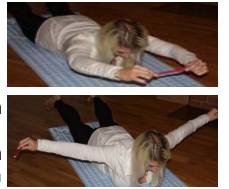


Stabilitetsträning för ryggen - musklerna mellan skulderbladen

Dessa övningar är mycket bra för dig med "dålig rygg" med allt vad detta kan innebära.

Allt du ska göra är att "lyfta en penna". Klarar du det? Denna övning skall göras i samråd med din terapeut, inte på eget bevåg om du inte själv tar ansvaret för oönskade effekter av träningen. Det är inte ovanligt att man får lite onödigt i ryggen (av träningsvärk) efter denna övning. Börja därför att göra dragövningarna med gummiband i minst 2 veckor innan du börjar med denna (om du inte är van att träna vill säga).

Övningen tar 2 till 10 minuter per tillfälle och bör göras två till tre gånger per vecka i några månader, sen räcker det med en gång per vecka efter det. **Visa utförlig presentation här på en separat PDF**



Grundövning:

3-6 veckor innan nästa övning.

Tid: 1-2 minuter per tillfälle (ca 20 lyft), 2-3 ggr per dag

Utförande:

Ligg platt på ryggen.

Spänn magmuskulerna så att pubisbenet och bröstkorgen kommer närmare varandra.

Lyft höften så att det går att dra en rak linje mellan knäna och axlarna. "Tappa inte magen"

OBS, Du ska lyfta höfterna med Mage och Sättesmusklerna

Tips: Tryck samtidigt in dina fingrar i din mage, så att du lär din kropp att det är här den ska jobba och inte i baklåren.



Slutgiltig övning - Heel march

Efter några veckor med grundövningen skall du nu utföra denna med mage och med rumpa, inte med baksida eller framsida lår. Om detta görs; fortsatt med grundövningen tills du arbetar med rätt muskler.

Du måste utföra grundövningen innan du går över på denna, annars får du inte ut något av övningen, du kommer helt enkelt att arbeta med "fel" muskler. Här försöker du lära kroppen utföra ett visst program ("Motoriskt program"). Om du arbetar med fel muskler så är det bortkastad tid, då kan du lika gärna lägga patienten.

Görs några veckor efter grundövningen, se ovan

Tid: 2-5 minuter per tillfälle, 1 gång per dag till 3-4 tillfällen per vecka.

Utförande:

Samma grundställning som grundövningen, fast denna gång skall du vara i "övre position", dvs rak linje mellan knä och axlar.

Du skall nu gå på plats.

1, Tyngden på vänster ben, böj höger som på bilden, Tyngdpunkten ska nu "flyttas" in över magen.

OBS: medan du gör detta skall den andra höften ligga still. Du får inte sjunka ner med den mot golvet eller britsen.

Denna rörelse, från början till slut tar ca 5 sek.

2, Byt ben, böj vänster ben, sjunk inte ner med höger höft.

Börja med att bara gå 1 gång per sida, sjunk sen tillbaka till britsen eller golvet. Börja om - Gör steg 1 till "rak linje" (Utgångsposition) sen gå en gång per ben, sjunk ner igen, osv.

Bygg på antalet steg tills minst 10 st per sida kan göras utan att höftens position förändras.

Kom ihåg: Alltid ha magen spänd i positionen där den är sammandragen, dvs. pubisbenet är sammandraget mot bröstkorgen, denna spänning skall hållas hela tiden. Svanka inte ryggen, detta är mycket viktigt...

I denna övning är det motsatt rumpa och magen som skall lära sig arbeta tillsammans vid gång, dvs när du lyfter höger ben, så är det vänster rumpa och mage som måste samarbeta, annars faller höften.

En mycket svår övning som tar ett par veckor att lära sig, men en övning som kan ge otroligt mycket tillbaks. Alla borde göra denna övning, även de som inte har ont.



Stabilitet av Gluteus Medius muskeln

Den som vi KINOpraktikterapeuter rekommenderar i samband med foglossningssmärta.

Mycket viktigt att denna muskel fungerar eftersom den stabiliserar bäckenet vid gång.

Utförande:

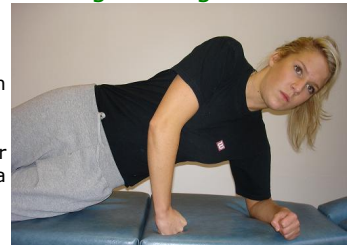
Ligg på sidan. Stöd på armbåge se bild. Var noga med att den är en rak linje mellan axlar och knä. Du ska INTE vara böjd i höften.

Lyft nu upp höften ca 3 cm. Du arbetar nu med den Gluteus medius muskel som ligger ner mot underlaget. När du gjort detta ca 5-6 gånger bör det "bränna" lite i denna muskel.

Lyft inte höften för högt, då kopplar du in andra muskler.

Antal repetitioner: Börja med 10 per sida och dag, bygg upp till 20 per sida och dag. Kombinera denna med träning på till exempel gymmet.

Kom ihåg att du kanske inte behöver göra vissa övningar därför är det bättre att komma till oss för att få skraddarsydda övningar för just dig.



Styrketräning

Till Topp

När det gäller styrketräning menar vi inte att du skall gå på gym, kaka en massa proteiner och se ut som en "Belgian blue" tjur. Nej, vi menar att du skall träna de muskelgrupper som är inaktiverade (kan ej jobba eller jobbar för dåligt). Ett exempel på detta är att träna musklerna mellan skulderbladen för att förhindra att axlarna dras framåt av för starka bröstmuskler.

Förhindra framåtroterade axlar.

Dessa övningar bör göras ofta, de har som uppgift att förhindra framåtroterade axlar vilket leder till trötthet och smärta mellan skulderbladen, nacksmärta, axelsmärta, huvudvärk etc etc.

- 1, Köp Gummiband
- 2, Haka i gummibandet i t ex ett handtag eller liknande.
- 3, Backa så att gummibandet spänns
- 4, Dra gummibandet mot dig. Överarmarna ska nu vara parallella med golvet. (90^0).
[Se bild 1.](#)
- 5, Dra nu gummibandet så att det är 45^0 vinkel i axeln. [Se bild 2](#)
- 6, Dra sedan gummibandet så händerna nu dras mot magen. 0^0 vinkel i axeln.
[Se bild 3.](#)



Du kan börja med att göra 10 st per "vinkel" (90^0 , 45^0 och 0^0) per dag. Bygg upp till att du kan göra minst 30 repetitioner per dag. Kan kombineras med träning på gymmet.



Dessa övningar skall kombineras stretching av främre bröstmuskulaturen, Se detta avsnitt.

OBS: Du får absolut INTE träna bröstmusklerna, inte ens armhävningar är att rekommendera till en början. Om ca 6 månader kan du sakta börja träna bröstmusklerna igen, då med förhållandet 1:3 (1 bröstpass - 3 ryggpass)

Vid besök till oss får du specialövningar för just din kropp, men här kommer några fler råd.

På gymmet:

Träna ryggmuskler mycket mer än bröstmuskler (ratio 3:1).

Vid magmuskelt träning: lås INTE fast fötterna (då tränas höftböjaren).

Träna mycket rumpa.

Stretcha mellan varje övning och stretcha mycket efter tränad muskelgrupp. Träna höftböjaren så lite som möjligt.

Träna med fria vikter så att du också tränar stabilitet och koordination.

Hemma:

Träna musklerna mellan skulderbladen. Använd gummiband. Träna detta minst vid tre tillfällen per vecka.

Variera också vinklarna du drar gummibandet. Se ovan.

Stretcha framsida på bröstet ofta.

Vid magmuskelt träning: lås INTE fast fötterna (då tränas höftböjaren) och använd inte ett hjul eller liknande redskap för magträning (om du inte är stark nog för dessa övningar).

Träna stabilitetsövningen som du hittar på "Stabilitetsträning".

