

1

KROPPENS NATURLIGA POSITIONER OCH RÖRELSEMÖNSTER

SITTANDE, STÅENDE OCH LIGGANDE UTGÅNGSPPOSITION

I en optimal UTGÅNGSPPOSITION belastas lederna skonsamt och jämnt och musklerna jobbar i sitt starkaste läge. I sittande och stående har du då spänning i de muskler som håller kroppen uppe. De kallas för posturala muskler (posture = hållning).

Kroppen vill inte vara stilla i samma läge för länge, utan mår bäst av rörelse och variation.

I vissa positioner finns det risk att lederna hamnar i ytterlägen. Exempel på ytterlägen är när du stående sträcker knäet så mycket det går. Där bör du bara vara i kortare stunder för att inte orsaka smärta i leden.



Leder i ytterlägen.

Hur du står på dina fötter eller sitter på dina sittben påverkar hela kroppen upp till nacke och käkar. Jämför med ett hus där grunden påverkar våningsplanen eller skillnaden mellan lutande tornet i Pisa och Eiffeltornet.

Står du exempelvis med tyngden längst bak på hälarna blir resultatet att huvudet skjuts fram, hakan lyfts upp, nacken trycks ihop och käkmuskulaturen spänns.



Lutande tornet i Pisa och Eiffeltornet.

Ryggraden mår bäst när den får vara i sin optimala kurvatur dvs som ett utsträckt "S". Ryggraden har med denna kurvatur bäst förutsättning för rörelser. I denna position aktiverar du posturala muskler (hållningsmuskler) och musklerna runt skuldror, nacke och käke kan slappna av.



Optimal ryggkurvatur.

På följande sidor ger vi exempel på skonsamma positioner i vardagen.



OPTIMALT SITTANDE

Fötter: På golvet rakt under knäna eller bak under dig.

Knän: Knäna höftbrett isär, pekande rakt fram över mittentån.

Lår: Lätt lutning nedåt.

Bäcken: Sitt aktivt på främre delen av sittbenen (SB) genom att pressa sittbenen bakåt och lite utåt (se röda pilar).

Ryggraden: Formen som ett "S" lutad lite framåt. Sträck ut nacken så den blir lång.

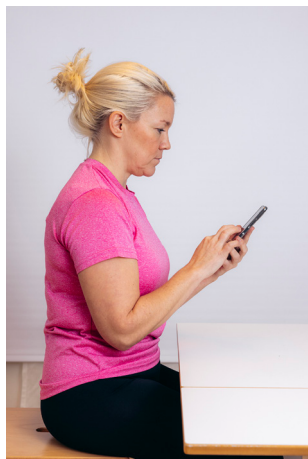
Ländrygg (L): Naturlig anatomisk svank

Bröstrygg (B): Naturlig anatomisk mjukt rundad (rak bröstrygg = ytterläge)

Halsrygg (H): Naturlig anatomisk kurvatur (se bild nedan med "lång nacke").

Huvud/käkar: Huvudet rakt över bålen. Hakan något nedåt mot bröstbenet. Litet mellanrum mellan käkarna/tänderna.

Avslappnad nacke och axlar.



Optimalt sittande

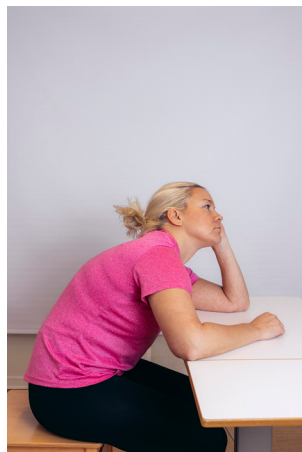
EXEMPEL PÅ BELASTANDE SITTPPOSITIONER:



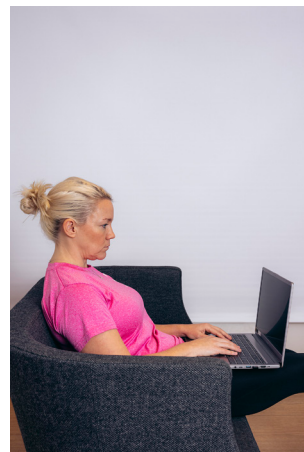
Ryggen som ett C framåt.



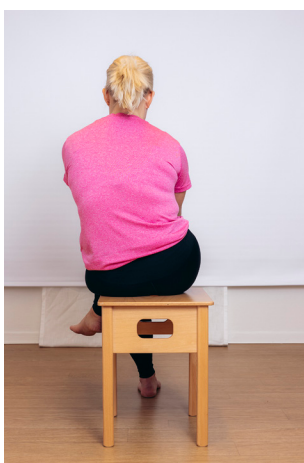
Ryggen som ett "I".



Sittande i skolbänk.



Benen upplagda på pall.



Benen i kors.



Framåtskjuten haka och upplyfta axlar.



Belastande sittande – vid dator, padda, telefon.



QR: RÖRELSESTART: UPPRESNING FRÅN SITTANDE TILL STÅENDE
Jämför optimalt (grön ram) med belastande (röd ram).



OPTIMALT STÅENDE

Fötter: Axelbrett isär, fötter riktade rakt fram, lika mycket tyngd på båda fötterna. Lika mycket vikt på hälar som framfot. Samlade tyngden under främre delen av hälen (se pil nedan) och naturlig fotvalv.

Knän: "Mjuka", inte helt sträckta (för raka = ytterläge), rakt fram i riktning mot mittersta tån.

Ryggrad: Formen som ett "S", lutad lite framåt.

Ländrygg (L): Naturlig anatomisk svank

Bröstrygg (B): Naturlig anatomisk mjukt rundad (rak bröstrygg = ytterläge)

Halsrygg (H): Naturlig anatomisk kurvatur

Huvud/käkar: Hakan något nedåt mot bröstbenet. Litet mellanrum mellan käkarna/tänderna.



Optimalt stående.



Naturligt fotvalv.



EXEMPEL PÅ BELASTANDE STÅENDE POSITIONER:



Översträckta knän, bakåtlutad bröstrygg, framskjutet huvud och haka.



Tyngden på ett ben.



Nedsjunkna fotvalv.

LIGGANDE

Skonsamma sovpositioner är att ligga på sidan alternativt på rygg.

Sidliggande: Ligg på sidan med en mjuk böjning av ryggraden. Hakan närmar sig bröstbenet. I sidliggande ska kudden stödja nacken så att den ej lutar åt någon sida.

Ryggliggande: Placera nackens i position så att huvudet och hakan inte lyfts framåt/uppåt (i bälens förlängning).

Magliggande: Avråds ifrån då nacken roteras till sitt ytterläge, vilket kan ge besvär.

OPTIMALT LIGGANDE



Liggande på sidan.



Ryggliggande.

EXEMPEL PÅ BELASTANDE LIGGANDE POSITIONER



Sidliggande med bakåtböjd nacke.



Sidliggande med nacken lutad nedåt.



Ligga på magen med nacken i belastande ytterläge.



Belastande nackposition.

QR: RÖRELSESTART: UPPRESNING FRÅN LIGGANDE TILL SITTANDE

Jämför optimalt (grön ram) med belastande (röd ram).



LÄNK TILL FILMERNÄ:

https://youtube.com/playlist?list=PLG7pskSJZ3gXXPK9dHeoGffvoiflkD_hO



FOLKTANDVÅRDEN
REGION
KRONOBERG



Observativ
Rörelseanalys™

Version 1, 2022

För materialet ansvarar Bettfysiologen, Region Kronoberg.

Framtaget i samverkan med leg fysioterapeut/sjukgymnast Peter Kraft och Katarina Eriksson Östh,
ORA Ekonomiskförening Växjö, utifrån Observativ rörelseanalys.

För mer information om innehållet kontakta oraekfor@gmail.com eller se www.observativrorelseanalys.se