

2

TIPS PÅ VARDAGS- RÖRELSE OCH EGENVÅRD

VARDAGSRÖRELSE

- Promenad ute
- Gå i trappa
- Sitta på huk
- Jogga lätt
- Leka med barn
- Trädgårdsarbete



Kroppen är en helhet. Varje rörelse, stor som liten, sker genom samverkan mellan flera kroppsdelar.

Kroppen är byggd för att vara i rörelse mer än att vara stilla. Kroppens leder behöver och ska röras på för att må bra och bibehålla rörligheten livet ut. Det är viktigt att du använder lederna i sitt fulla rörelseomfång dagligen.

I vissa positioner är det risk att leden belastas i sitt så kallade ytterläge. Exempel på ytterlägen är när du sträcker armbågen eller knäet så mycket det går. Där bör du bara vara en kortare stund för att inte orsaka smärta i leden.

RYGGENS RÖRLIGHET

Genom livet är det viktigt att behålla rörligheten i kroppens alla leder inklusive ryggens. I denna broschyr har vi fokus på halsryggens rörelser. Självklart är det viktigt att rörligheten även bibehålls i länd- och bröstrygg.

ALLA KROPPENS LEDER SAMVERKAR I VARDAGSRÖRELSE



Exempel på böjning av hela ryggen.



Exempel på att sträcka hela ryggen.

HALSRYGGENS RÖRLIGHET

• BAKÅTBÖJNING



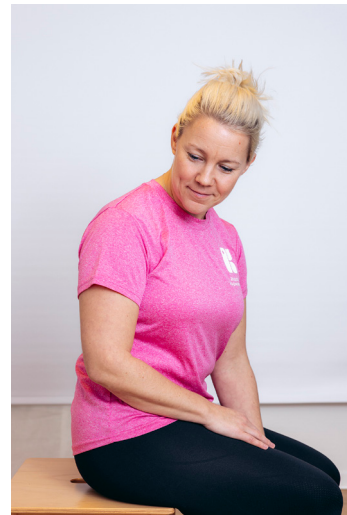
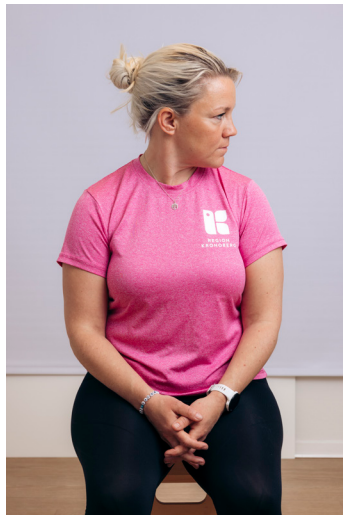
Exempel på vardagsrörelse: Titta på stjärnorna/fåglarna.

• FRAMÅTBÖJNING



Exempel på vardagsrörelse: Titta ner och t ex knäppa en knapp.

• ROTATION



Exempel på vardagsrörelse: Titta åt sidan. Optimal rörelse är att hakan närmar sig axeln och nacken sträcks ut.

• SIDOBÖJNING



Exempel på vardagsrörelse:
Titta bakom något som
skymmer sikten.

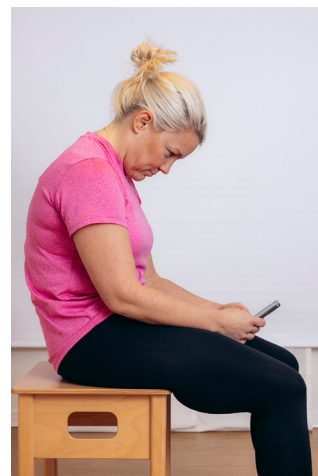
BELASTANDE POSITIONER OCH RÖRELSE FÖR HALSRYGGEN



Hänga på en hand med
bakåtböjd halsrygg.



Trycka ihop nacken bakåt.



Hänga fram, t ex titta på
mobil.



Vrida på huvudet när
hakan går uppåt vilket gör
att nacken trycks ihop.



Ligga på mage och sova
med nacken roterad och
ihoptryckt.



Liggande med huvudet
sidolutat åt ena sidan på
soffans armstöd.

QR: RÖRELSEUTFÖRANDE

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

- Vrida på huvudet



- Böja sig framåt, plocka upp
liten lätt sak



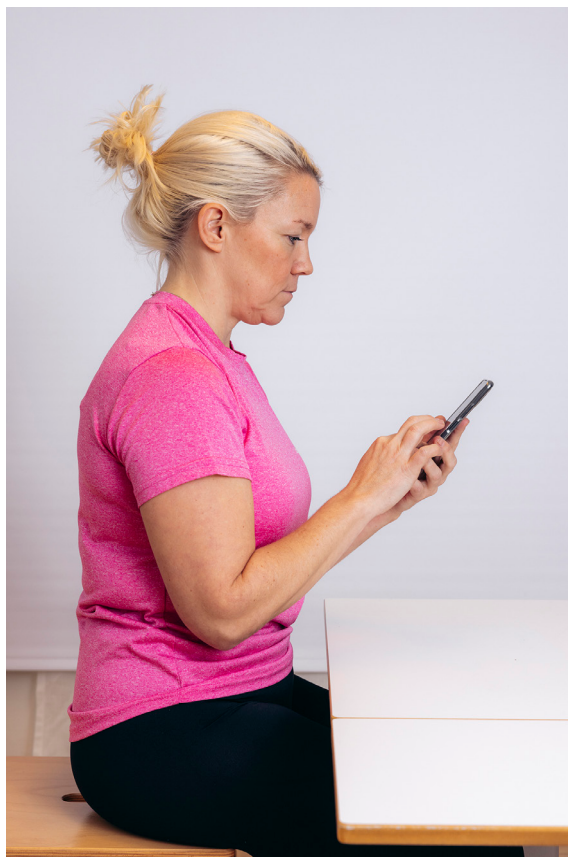
- Ta på strumporna



EXEMPEL PÅ BRA POSITIONER OCH RÖRELSE I VARDAGEN

Att röra sig i sin vardag är det viktigaste för att dina leder och muskler ska fungera optimalt och att du ska undvika besvär. Här följer fler tips på bra vanor i vardagen.

Lederna har behov av att du tar ut hela det möjliga rörelseområdet varje dag. T ex böja och sträcka fullt på armbågen. Vid skada är det viktigt att återerövra full rörlighet igen.



Skonsamt sittande vid användande av dator, skärm och mobil.

QR: RÖRELSEUTFÖRANDE

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

- Dammsuga i upprätt ställning



- Putsa spegel/fönster



- Hacka grönsaker



- Lyfta låda



- Stryka tvätt



TIPS PÅ EGENVÅRD FÖR ATT DU SKA KUNNA BIBEHÅLLA DIN HÄLSA

I unga år är det viktigt att bygga upp sin kropp, t ex skelettet. Därefter kan du själv påverka din hälsa genom att vara fysiskt aktiv och bibehålla det du byggt upp.

Använd alla möjligheter till rörelser i din vardag. En rask daglig promenad är en bra start. Dra nytta av vardagsrörelser, som att ta trappan i stället för hiss, gå/cykla till jobb och affär istället för att åka bil/buss.

Var nöjd med alla förbättringar du gör till en vana! Även små förändringar har effekt på lång sikt.

Det är viktigt att variera sin träning för att få med träning av kondition, styrka, balans, koordination, rörlighet och smidighet.

Läs mer på Folkhälsomyndighetens hemsida:

www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet



Cykla



Gå i trappa

RÖRELSEPAUSER

Variera positioner övre dagen, t ex stå växlat med sittande. Lägg in rörelsepauser, gärna var 25:e minut om du har ett stillasittande eller stående jobb. Kroppen är gjord för att vara i rörelse. Tänk på att ju mindre du rör dig under arbetsdagen, desto mer behöver du röra på dig under fritiden.

EXEMPEL PÅ ENKLA RÖRELSE FÖR NACKEN

Dessa rörelser ökar cirkulationen i nackens leder och sträcker ut muskler:

- Ligg på rygg, gör 10–15 små mini-nick-rörelser rakt fram. Därefter vrider du huvudet till höger och gör 10–15 nickrörelser och därefter till vänster. Kan även göras sittande och stående.



- Ligg på rygg, pressa ner hälar, håll ner hakan och ”gör nacken lång” under 5 sekunder, slappna av, upprepa 5 gånger.



ÖVNINGAR FÖR ATT TRÄNA STÅENDE UTGÅNGSPOSITION - ”HÅLLNING”

- Tåhävningar med hälarna ihop. Kroppen rör sig då framåt-uppåt. Gör 10 stycken flera gånger under dagen, gärna 100–200 gånger/dag.



- Stå med framfoten på nedersta trappsteget.



ENKEL PAUSRÖRELSE

Hoppa hopprep. Försök klara så många du kan. Mål: 200 hopp i följd, eller 150 hopp på en minut.



AVSPÄNNING OCH ANDNINGSÖVNING KAN ANVÄNDAS FÖR ATT MINSKA STRESS OCH SPÄNNING

För många bidrar en hög stressnivå till att ge ett ändrat andningsmönster med små andetag högt uppe i bröstkorgen.

Detta kan göra att axlarna hålls upplyfta, vilket orsakar muskelspänningar i skuldror, nacke, huvud och käkar. Det är en fördel att i stället andas med magen (diafragma), eftersom det minskar spänningen i hela kroppen.

EXEMPEL PÅ ANDNINGSÖVNINGAR FÖR ATT HITTA MAGANDNINGEN

Ligg på rygg eller sitt på en stol / meditationspall.

- Lägg en hand på din mage. Bli medveten om hur du andas med magen. Handen lyfts när du andas in, sjunker när du andas ut.
- Räkna varje gång du andas ut från 1 till 6. Börja om från början igen och igen...

Ge dig själv denna återhämtning 5–15 minuter 1–2 gånger per dag. Det kommer hjälpa dig att sänka din stressnivå.

- Skratta och sucka – detta ger också större andetag, ökad cirkulation och avslappning i muskler.



LÄNK TILL FILMerna:

https://youtube.com/playlist?list=PLG7pskSJZ3gXXPK9dHeoGflvoiflkD_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