

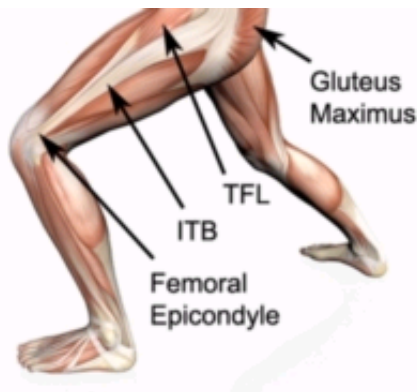


Våren är här!

Äntligen! Den mörka och kalla vintern börjar lida mot sitt slut och vi har många långa, ljusa dagar att se fram emot. Vi fick några bakslag i mars och när vi som bäst börjat planera midsommarlunchen (!) kom en köldknäpp och snöfall. Men å andra sidan borde väl aprilväder i mars innebära majväder i april, eller?

När våren kommer tittar svenska folket ut igen och helt plötsligt står vi och småpratar med trevliga grannar över staketet, uteserveringarna öppnar i vår vackra stad och man kan till och med få ett leende tillbaka på tunnelbanan. Under våren inser vi också, kanske lite för sent, att det snart är sommar med allt vad det innebär. Löparskorna åker fram, en del med siktet inställt på maraton, andra för njutningens skull och vissa kanske för att slippa stå i vassen under semestern... Temat för detta månadsbrev är därför löparknä som är en vanlig åkomma bland löpare.

Trevlig läsning! Och du, se till att stanna upp och njuta av den här fantastiska tiden!



LÖPARKNÄ - VAD ÄR DET?

Löparknä är en överbelastningsskada med smärtlokalisation på utsidan av knäleden. På utsidan av låret löper en sena, det iliotibiala bandet, som har sitt ursprung i stora sätesmuskeln och fäster nedanför knät på underbenet. Om senan är förkortad uppstår friktion mot lårbenets benutskott på utsidan av knäleden med smärta som följd.

Smärtan är lokaliserad på utsidan av knäleden och kan ibland stråla upp mot låret eller nedåt vaden. Smärtan kommer ofta efter en stunds löpning och då gärna direkt efter fotisättningen. Som namnet antyder drabbas ofta löpare men symtomen förekommer även inom andra idrotter. Vanliga orsaker till att besvären uppstår är plötsligt ökad träningsdos, nya/slitna skor eller byte av underlag. Andra orsaksmekanismer är strama/svaga/obalanserade muskler kring höft- och knäled, dålig knäkontroll, pronerande fotställning och/eller benlängdsskillnad.



Vad ska jag tänka på om det drabbar mig?

När symtomen uppkommer bör man ta dessa på allvar direkt. Undvik att provocera smärtan då kompensatoriska rörelsemönster med förvärring av smärtan eller följdskador är vanligt. Du kan själv stretcha utsidan av låret och sätet (enligt bilderna ovan), såväl i förebyggande syfte som i behandlingssyfte. Se över Dina skor och Din träningsdos. Skynda långsamt! All förändring bör ske successivt i små steg.

Vi naprapater kan hjälpa Dig med manuella behandlingar för att återställa funktion, rörlighet och obalans kring höft- och knäled för en snabbare återgång till idrott. Vi hjälper Dig också med individanpassade träningsprogram. Vid felställning i fotleder kan personligt anpassade skoinlägg vara en god investering.

NY SVENSK STUDIE PÅ BENSKÖRHET

Nu finns ytterligare studier som visar att benskörhet kan förebyggas med fysisk aktivitet. Skelettets hållfasthet utvecklas i tidig ålder, som mest innan och under puberteten. Genom fysisk aktivitet i dessa åldrar lägger man grunden för en god hållfasthet i skelettet senare i livet. Nu visar forskning vid Sahlgrenska akademien att träning även i tjugooårsåldern förbättrar skelettillväxten. Studien utfördes på 833 svenska män. De som ökade sin träningsdos mellan 19 och 24 års ålder ökade sin bentäthet i höft, ländrygg, arm och underben medan de som minskade sin träningsdos fick ett signifikant skörare skelett. (Källa idrottsmedicin 1/12, s. 19)

Nyheter på kliniken

PORTUGAL - HERE WE COME!

Linda kommer under v. 17 och 18 arbeta på BeachTravels träningsläger i beachvolleyboll i Portugal. Hon kommer där att arbeta med behandlingar för deltagarna, hålla i workshops kring funktionell screening och idrottsskador samt fungera som instruktör i gymet för skadeprevention och



rehabilitering. Häng med vetja!!

<https://www.facebook.com/beachtravels>

GILLA-TÄVLINGEN PÅ FACEBOOK AVGJORD

Nu är facebook-tävlingen avgjord. Vinnare av en naprapatbehandling är Malin Sörensen. GRATTIS! Håll utkik efter fler tävlingar i nyhetsbrevet och på facebook framöver!



Man ska bjuda kroppen på något gott så att själen har lust att bo i den!



Ta hand om Dig och träna lugnt!

Britt-Marie, Inger, Linda och Santiago



Odengatan 8, 114 24 Stockholm, www.halsostyrkan.se, tfn: 08-201615

2015 © **Naprapatbussen Sverige AB** | Odengatan 8, 114 24 Stockholm

Detta nyhetsbrev skickades till [{\\$email}](#) | [Avsluta prenumerationen](#)

Om du vill vara säker på att få våra mejl i framtiden, lägg till oss i din adressbok eller lista över säkra avsändare.

Skickat med MailerLite - [Nyhetsbrevsverktyg](#)