



**Glad påsk!**



Påskan får oss alltid att fundera lite... Påsk är en kristen högtid, influerad av judendomen både beträffande tidpunkt och själva händelsen. Själva tycker vi att det är lite märkligt att datumet för Jesus korsfästelse äger rum på olika datum varje år medan hans födelse är densamma år efter år. Men regeln säger att påskdagen infaller den första söndagen efter den första ecklesiastiska fullmånen som infaller på eller efter 21 mars. Antalet medlemmar i svenska kyrkan har en tydligt negativ trend och idag är knappt två tredjedelar av svenska befolkningen medlemmar. I Sverige är dock påskan viktig för många och innebär en rad traditioner. Som ägg. Påskäggen har egentligen ingen religiös anknytning utan är snarare ett vårtecken. Våren är tiden för återskapelse och ägg är en symbol för just fruktbarhet och återskapelse. Påskriset däremot har en kristen bakgrund då det ska symbolisera palmbladen som ströddes framför Jesus under hans intåg till Jerusalem. Man tar väl vad man haver liksom. Påskkäringar härstammar från en gammal folktro på 1600-talet när man trodde på häxor och att dessa besökt djävulens gästabad, även kallat Blåkulla.

Ja, då var historilektionen slut för denna gång. Men vill du läsa mer om golfskador så ska du fortsätta läsa hela nyhetsbrevet för det är just det som det kommer handla om. För finns det något tydligare vårtecken än ryggsnitt efter årets första golfrunda. Inte för oss i alla fall! Trevlig läsning!

## **Golf - en skadedrabbad sport?**

Precis så som vi skrev i inledningen är det faktiskt. Att frekvensen ryggsnitt ökar på kliniken är ett lika tydligt tecken på att våren är här som att snön har kommit på vintern. Både golf och snöskottning är nämligen ganska påfrestande aktiviteter för kroppen, i synnerhet på en ovan kropp, och lik förbaskat gör vi det vartenda år utan någon nämnvärd uppvärmning. Att likna dessa aktiviteter är inte helt konstigt heller om man tittar på vad vi faktiskt gör. Båda aktiviteterna är repetitiva rörelser och även om snöskottningen kan varieras lättare avseende riktning så har de flesta en favoritsida att skotta på precis som vi är rightare eller leftare i golf, bandy eller snowboard för all del.

Linda har som bekant börjat jobba med några golfspelare på Europatouren och kan nu allt om sporten, från golfsvingar och



klubbhuvuden till skador och senaste golfmodet. Nej, så är det förstås inte! Men ämnet känns ganska aktuellt eftersom det faktiskt är just den här tiden på året som de flesta amatörspelare ger sig ut på sin första runda.

### VANLIGASTE SKADORNA

Skadorna skiljer sig såklart, precis som i alla idrotter, från person till person beroende på spelfrekvens, uppvärmning/förberedelser, teknik, skor, allmän fysik med mera. De som spelar ofta är å ena sidan mer vana vid påfrestningen och kroppen har därmed adapterat sig till rörelsemönstret. Å andra sidan uppstår här andra skador, overuseskador, till följd av upprepade överbelastning. Golfsvingen är som sagt en väldigt repetitiv och enformig rörelse som kräver god rörlighet i *nacke*, *bröstrygg* och *höfter*. Den kraftiga rotationen i bröstryggen under svingen kan ge förslitningsskador i lederna med kringliggande strukturer, särskilt om rörligheten är inskränkt och man påfrestar rörelsen i ytterläget hela tiden. Om rörligheten här är begränsad ställs också högre krav på *axlar*, *armar* och *händer* med en ökad skaderisk som följd.

Golfen ställer även krav på muskelstyrka. Från bål, höfter och ben hämtar vi styrkan för att kunna skapa en kraftfull sving. Bålen är kanske viktigaste faktorn här då grundpositionen ska vara stabil och framåtlutad. Många golfare får problem med *ländryggssmärta*, ibland med utstrålning i sätet, och till och med *diskbräck*. Ländryggens kotor och diskar är hårt belastade i golfen med upp till 8 gånger av din egen kroppsvikt, något som en god bålstabilitet kan avhjälpa.



Äldre spelare får ofta förslitningsskador i *knän*, *höfter*, *axlar* och *rygg*. En god muskulatur kring dessa leder avlastar leden och minskar risk för skador.

I motsats till vad terminologin antyder så är *tennisarmbåge* betydligt vanligare än golfarmbåge. Detta kan bero på att vi har ett för tjockt grepp på klubborna vilket gör det svårare att greppa klubban avslappnat och högre krav ställs på underarmsmuskulaturen. Mycket här handlar om teknik för att inte greppa klubban för hårt och hämta kraften i svingen från underarmarna. Var uppmärksam om du byter till ett hårdare skaft så att förändringen inte blir för stor. Precis som i alla andra sporter ska all förändring ske successivt för att undvika att skador uppstår. Detta gäller även skor. Vid byte av skor kan

problem med *vader*, *hälsenor* eller *fötter* uppstå. Många mil ska vandra på golfbanan så var noggrann vid utprövning av skor och använd specialanpassade inlägg vid behov. Skon ska helst vara vridstark för att kunna stå emot pronationen i foten när du blir trött och inte orkar hålla den själv.

### HUR UNDVIKER JAG SKADOR

- Se till att ha en god rörlighet i framför allt nacke, bröstrygg och höfter. Rörlighet måste underhållas! Träna rörlighet ofta, funktionellt och grenspecifikt.

- Ha en stark och stabil bålposition i uppställningen. Träna upp din bålstabilitet till perfektion! (det har du dessutom nytta av i allt annat du tar dig för i livet!)

- Värm upp! Kalla och stela muskler och leder är mycket känsligare och mer skadebenägna än uppvärmda och elastiska sådana.

- Lyssna på kroppen! Träningsvärk eller smärta är tydliga tecken på att något inte stämmer. Konsultera din tränare, naprapat eller läkare vid besvär!



Svinga lugnt i sommar! Och du, hoppa över första rundan! ;)

---

## Nyheter på kliniken

---

### MÅNADENS BIDRAG TILL VÄLGÖRENHET

Vi är glada att med er hjälp kunna bidra till välgörenhet och gör detta genom att skänka 10 kr per behandling som utförs på kliniken. I normalfallet skänker vi pengar till Läkare Utan Gränser men är öppna för andra förslag. Genom en av våra patienter fick vi nys om en ideell verksamhet i Tanzania; Stronger Together. De bedriver en stödgruppsverksamhet för HIV-positiva barn i Bagamoyo, östra Tanzania. Verksamheten syftar till att stödja

utsatta barn som till följd av sin sjukdom har svårare än andra barn att få må bra, såväl fysiskt som psykiskt. Läs gärna mer om verksamhetens arbete och visioner på [www.strongertogether.se](http://www.strongertogether.se).

Varje krona går oavkortat till stödverksamheten och bidrar till medicin, näringsriktig mat, aktiviteter med mera för de utsatta barnen. Den här månaden går vårt bidrag på totalt 750 kr till just Stronger Together. Tack för att du bidrar, tillsammans gör vi skillnad!

---

### LINDA PÅ UTLANDSUPPDRAG...IGEN

Just i detta nu befinner sig Linda i Kuala Lumpur där Europatouren i golf spelas. Nästa vecka är det Shenzhen i Kina som står för evenemanget och även där kommer hon vara på plats. Sedan dröjer det faktiskt ända till maj innan nästa uppdrag, men då blir det ett gammalt kärt återseende i form av beachvolley. Ja, som ni kanske märkt har det blivit lite utlandsuppdrag i år och det kommer säkerligen bli fler. Men tack vare fantastiska kollegor så rullar både buss och klinik på ändå. Passa på att gå till dem nu när häxan är bortrest! ;) Vi lovar att du inte kommer bli besviken!

---

### ...OCH SÅ VAR DE BARA 3

Tyvär har Britt-Marie slutat hos oss. Hon har vidareutbildat sig inom medicinsk fotvård och behövde flytta till lokaler närmare sitt hem när hon ska pyssla med detta heltid. Vi tackar Britt-Marie för hennes tid på kliniken.

Vi har som det verkar en ny hyresgäst på ingång men då saker och ting inte är helt klart än så får det bli en cliff-hanger till nästa nyhetsbrev!

---

## Naprapatbussen

---

### GRATTIS GUSTAV!

Jo, det är offentligt nu. Gustav ska bli pappa! Fantastiskt! Kul! Vuxet! Träffar du honom så kan du ge honom en klapp på axeln och dela med dig av dina bästa tips. Dessutom kan du passa på att påminna honom att sova lite extra nu för det kan bli lite tufft med sömnen framöver... Det blir nämligen två! =)

---

### BE YOURSELF.

### EVERYONE ELSE IS TAKEN.

Glad påsk

önskar

Helena, Linda och Santiago



Odengatan 8 | 114 24 Stockholm | Tfn: 08-201615 | [www.halsostyrkan.se](http://www.halsostyrkan.se)

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](#)**