



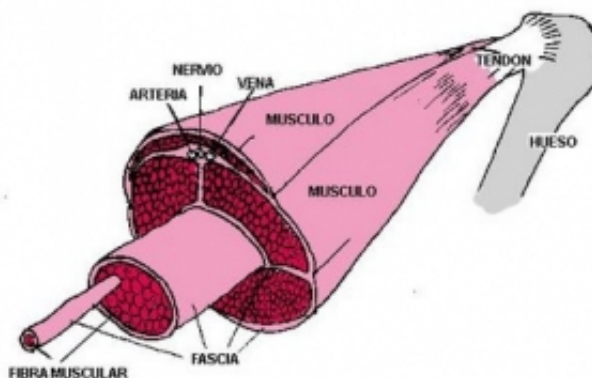
Välkommen tillbaka!

Så var sommaren över. Eller? Egentligen är det lite konstigt i Sverige. Juni, juli och augusti är de klassiska sommarmånaderna men vad är väl juni jämfört med september? Alltför många gånger har man stått på iskall sand i 5 grader och regn på utomhuspremiären i beachvolley och undrat vad sjutton man ska ut och göra så tidigt på säsongen? Det kan ju verkligen vara vinter i juni!! Jag tror det var ett par år sedan som vi hade samma temperatur på midsommarafton som julafton... September däremot bjuder på uppvärmd mark och fantastisk natur. Budskapet är egentligen bara "Deppa inte ihop, blicka framåt!". Men smaken är som baken. Hur som helst så uppskattar de allra flesta det njutbara i att vara ledig och ha oplanerade dagar och slippa väckas av väckarklockan varenda morgon när vi har semester. Men lika mycket tycks vi uppskatta det faktum att komma tillbaka i rutiner, träffa arbetskollegor och kursare igen och dricka mjölk eller vatten till maten när semestern är över. Nu sätter vi nya mål. Nu tar vi tag i våra kroppar. Nu är tid för förändring.

I månadens nyhetsbrev bjuder vi på lite fakta och ny forskning kring fascior, musklernas egen beklädnad. Trevlig läsning!

Känns kostymen för trång?

Den nya forskningen visar att detta beror på våra fascior i kroppen. Vad är då fascia? Fascia är en fibrös hinna som omger en muskelgupp eller en enskild muskel.



Fasciorna har till uppgift att binda musklerna intill skelettet och förhindra större lägesförändringar av musklerna under deras kontraktion och därigenom styra musklerna som i sig är lösa som köttfärs. Fasciorna bildar dessutom glatta ytor där förskjutningar mellan musklerna i den levande organismen äger rum.

Kärl och nerver använder dessa ytor under sin väg till de perifera delarna av kroppen. Fasciorna kan dessutom, genom adherensbildning (sammanväxning), begränsa

spridningen av en infektion.

VAD HÄNDER NÄR VI INTE RÖR OSS?

Tidigare har fasciorna ansetts vara ganska ointressanta och man har trott att de endast verkat som ett slags fodral åt musklerna. Men idag vet man mer! Fasciorna förändras, de är levande vävnad. När de blir stela blir vi stela, när de är elastiska är vi mjuka och rörliga. Detta utgör ännu en anledning till att det är viktigt att vi rör på oss! Fasciorna anpassar sig helt och hållet till vår hållning och våra vanor, de antar formen efter vad vi gör med kroppen. Vävnaden i fråga är dock lite trög och det tar lite tid för fasciorna att anpassa sig. Ett aktivt liv med varierad rörelse bryter kontinuerligt upp hopklibbningar av fascian. Områden som inte utsätts för så mycket rörelse drabbas av stelhet. Ett exempel är framsidan av kroppen om du hela tiden går i en ihopsjunken hållning. Ett annat är området kring skuldran om du sitter hela dagarna framför en dator. De här hopklibbade områdena syns tydligt i de kroppar som Tom Myers, den främste "fasciagurun" i världen, och han kollegor studerat. Enligt dem är det faktiskt just sådana stelade partier som oftast ligger bakom våra kroppsliga problem.



Du kan inte sträcka på dig mer än vad fascian tillåter och en muskel kan inte ta mer plats än vad fascian ger den, men enligt Tom Myers kan vanlig muskelmassage ha effekt på fasciorna. Allt vi gör med kroppen påverkar fasciorna på något sätt. Effekten av behandlingen varar i några månader, men för att behålla resultatet är det egna arbetet det allra viktigaste. Om man inte rör sig och håller igång den nya "friheten" i kroppen, börjar fasciorna klibba ihop sig igen. Med friska fascior och en rörlig livsstil går allt bra men redan under en natts stillaliggande börjar fasciorna klibba ihop. Bindväven, som fasciorna består av, börjar spinna nät mellan olika fascior som sedan häftar ihop i varandra. Det är just därför som djur vill stäcka på sig på morgonen. Då bryts det som klibbat ihop under natten upp igen.

VIKTEN AV VILA OCH ÅTERHÄMTNING

Fasciorna reagerar väldigt långsamt vilket kan jämföras med en plastpåse. Om du drar i den sakta kan den töjas men rycker du till så går den sönder. Tung träning skadar alltid bindväven och det tar 24-48 timmar för den att reparera sig. Tyvärr lever vi i en kultur där mycket handlar om prestation och återhämtningen blir bristfällig. Snabb prestation utan vila stämmer inte överens med hur kroppen fungerar och tipset är därför att låta kroppen få sina vilotimmar för att ha chansen att återhämta sig ordentligt.

Fascior har tio gånger fler känselreceptorer än vad själva musklerna har. Det är med andra ord fascian du känner när du känner av din kropp.

**TIPS PÅ AKTIVITETER SOM ÄR
HÄLSOFRÄMJANDE FÖR FASCIAN**

- Yoga
- Thai chi
- Pilates
- Dans



Nyheter på kliniken

INGER SLUTAR

Vår kollega Inger slutar hos oss per den 15 september. Därmed får vi ett ledigt rum så känner du någon som behöver hyra in sig på en trevlig klinik med grymma arbetskollegor så vet du vart du ska skicka hen. Tankarna har även cirkulerat kring att upprätta ett litet mini-rehabgym i vårt största behandlingsrum för att lättare kunna visa er hur man ska träna på bästa sätt för att bli kvitt sina besvär. Har du åsikter, önskemål eller andra förslag? E-posta oss gärna på info@halsostyrkan.se eller släng in en kommentar på vår [facebook sida](#).



BRITT-MARIE PLUGGAR VIDARE

Vår kollega Britt-Marie jobbar som du vet med nikotinavvänjning med laser – en effektiv metod för att bli kvitt sitt beroende utan substitut. Nu ska hon kombinera detta med fotvård och kommer under hösten och våren att ägna vardagarna åt studier. Under tiden kommer hon tillbringa mestadels kvällar och helger på kliniken. Som ni vet är det inte billigt att röka eller snusa och heller inte att studera så passa på att bli nikotinfri redan i höst! It is a win win situation! ;)

FLYTT ELLER HYRESHÖJNING – DET ÄR FRÅGAN

Som ni vet har vi fått en saftig hyreshöjning på kliniken och ärendet kommer tas upp i hyresnämnden den 30 september. Vi har ännu inte hittat någon bättre lokal och hur som helst kommer vi sannolikt bli kvar till åtminstone årsskiftet men har du några tips så mottages de tacksamt. Samma mailadress gäller: info@halsostyrkan.se

FLER BIDRAG TILL LÄKARE UTAN GRÄNSER

Juni och juli är dåliga månader för oss men det resulterade ändå i 1100 kr i bidrag till Läkare Utan Gränser. Tack för att du bidrar!

Naprapatbussen

NY SAMARBETSPARTNER

Naprapatbussen besöker nu även Byggmästargruppen som bland annat bygger bostäder i Barkarby. Det är några kända ansikten från tidigare arbetsplatser som rekommenderat våra tjänster och det känns givetvis kul att få vara del av ett gott rykte!

DET ÄR ALDRIG FÖR SENT ATT BLI DEN VI SKULLE KUNNAT VARA

George Eliot, brittisk författare (1819-1880)

Välkommen tillbaka till verkligheten, förändringarnas och möjligheternas tid! Glad sensommar!

önskar

Britt-Marie, Helena, Inger, Linda och Santiago



Odengatan 8 | 114 24 Stockholm | Tfn: 08-201615 | 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](#)