



## Tack för ännu ett år...



Ännu ett år är snart till ända och det får oss att blicka tillbaka och fundera på vad som hänt. Det är snart ett år sedan vi införde en bidragsdel på 10 kr för varje naprapatbehandling till välgörande ändamål. De flesta bidragen har gått till Läkare Utan Gränser men även andra organisationer har fått ett litet bidrag. Ni har tillsammans varit med och bidragit med flera tusen kronor och vi är väldigt tacksamma för det. TACK!

Helena har nu jobbat hos oss i drygt ett år och vi kan inte tänka oss att vara utan henne, vår egen lilla fixare och hustomte. Hon bidrar alltid med ett glatt humör och ett brinnande engagemang och ser till att det är trivsamt på kliniken.

Britt-Marie har under året hjälpt många fler att sluta röka och snusa. Dessutom har hon börjat studera medicinsk fotvård som vi väntar med spänning på att få utnyttja!

Santiago har etablerat sig inom det område som intresserar honom allra mest, nämligen reumatologi. Dessutom har han inspirerats av oss andra och börjat träna som en tok, stressar mindre och äter sundare. Som en riktig läkare och förebild bör göra!

Linda har som vanligt varit ute och flängt med diverse beachvolleyspelare och på träningsläger. Det ideella engagemanget för beachvolleyn kanske ändå har bidragit till något bra... Hur som helst fick vi skryta med ett SM-guld för team Nilsson/Yoken, många sköna segrar på World Tour och inte minst en VM- och EM-plats för Brinkborg/Gunnarsson.

Hyresfrågan har legat som ett mörkt åskmoln över oss största delen av året men har äntligen löst sig och vi bor kvar ett tag till. Dock har vi ett rum över då Inger slutat. Naprapatbussen har rullat problemfritt under året med Gustav och Linda bakom ratten. I år har vi dessutom skapat oss en ny samarbetspartner i Byggmästargruppen.

Nyhetsbrev har varit ganska regelbundna och har, vad vi förstår, varit ett ganska uppskattat inslag i våra patienters vardag. I år har ni förhoppningsvis lärt er lite mer om [senbesvär](#), [sömn](#), [raw food](#), [borreli](#), [D-vitamin](#), [fascior](#), [gubbvader](#) och [Bunkefloprojeket](#). I detta nyhetsbrev kan ni läsa mer om ländryggssmärta, detta då vi vet att det är ett vanligt förekommande besvär så här års, inte minst med tanke på halka, snöskottning och julstress. Ta hand om er i julrushen och försök ta vara på mysiga stunder i adventstid också! Vi vill tacka för ännu ett härligt år och hoppas ni kommer tillbaka nästa år igen! Ni är värdefulla för oss! **GOD JUL!**

## Ländryggsbesvär - ett folkhälsoproblem?



Ländryggsmärta, ryggskott och ischias vanliga problem i dagens samhälle, inte minst den här årstiden när det börjar bli vinter, halt, kallt och det är dags för snöskottning!

Var tredje svensk drabbas varje år av någon typ av ryggsmärta. Den kan uppstå akut eller komma smygande under en längre tid.

Ofta beror ryggvärken på spända muskler, muskelfästen eller leder men kan också uppkomma om en nerv eller disk i ryggen är påverkad.

Smärtan i ryggen kan uppstå vid upprepade felaktiga rörelser eller vid en enskild felbelastning av ryggen, till exempel vid tunga lyft med felaktig ergonomi.

Värk kan också uppkomma efter en längre tids påfrestning, exempelvis genom felaktig arbetsställning, övervikt, graviditet, stillasittande livsstil, stress och inaktivitet.



Ländryggsmärta kan delas in i olika undergrupper och de olika tillstånden skiljer sig åt beträffande orsak, symtom och behandling:

- Rygginsufficiens (ryggsvaghet)
- Lumbago (ryggskott)
- Ischias
- Lumbago-Ischias
- Falsk ischias

**Rygginsufficiens** orsakas ofta av defekter i diskarna mellan kotorna och kan uppkomma vid fel kroppshållning på grund av svaga och otränade muskler, vid tung belastning, inaktivitet eller övervikt.

*Symtom:* Trötthet, långdragna molande/obehagskänslor eller smärta, stelhet och svaghet i ländrygg.

**Ryggskott** kan inträffa vid en hastig och/eller felaktig rörelse i kombination med en försvagad rygg. Den akuta smärtan orsakas ofta av en låsning mellan två angränsade kotor och kramp av muskulaturen runt omkring.

*Symtom:* Svår värk i ländrygg med utstrålning i höfter och ljumskar. I akut skede framkallar all form av rörelse smärta och ofta upplever man hugg i vissa lägen. I ett kroniskt skede orsakar ryggbelastande rörelser smärta.



**Ischias** kan orsakas av ett diskbräck/diskutbuktning i ryggen som trycker på och komprimerar en nervrot som löper ner i underlivet och benen.

*Symtom:* Utstrålade smärta,



känselförlust/nedsättning och/eller kraftnedsättning i ena eller båda benen. Ofta provoceras smärtan vid sittande.

**Falsk ischias** är vanligare förekommande än ischias och beror inte på en skadad disk. Smärtan måste härledas till annat och vanliga orsaker är felbelastning eller överansträngning av ryggen, spända sätes- och benmuskler, benlängdsskillnad, felaktiga skor, gamla skador i knän eller fötter, nedsjunkna fotvalv (plattfot) eller att du sitter på plånboken i bakfickan.

*Symtom:* Ej lika smärtsam som riktig ischias, lite mer diffus smärta. Ovanligt att smärtan går ner nedanför knät. Ingen känsla av försvagade muskler eller känselförlust. Smärtorna kan komma periodvis.

#### Hur kan du själv förebygga problem med ryggen?

- Regelbunden fysisk aktivitet i alla former: kondition, styrka, balans och rörlighet.
- Hitta sätt att hantera stress då stress kan leda till ryggproblematik.
- Ergonomisk arbetsställning
- Ta aktiva pauser minst en gång i timmen om du har ett stillasittande jobb. Kanske träna eller ta en promenad på lunchen?
- Använd bra skor när du motionerar eller promenerar till vardags.
- Använd ryggskiva istället för handväska. Detta är mer skonsamt för ryggen och ger en mer balanserad belastning.
- Tänk på hur du lyfter/bär saker. Stå rakt framför föremålet du ska lyfta. Vrid ALDRIG kroppen under lyftet. Lyft med böjda ben och rak rygg. Spänn magen för att avlasta ryggmuskulaturen och bär nära kroppen.
- Sitt bra! Undvik en alltför mjuk eller låg tv-soffa/fåtölj. Lägg en kudde i svanken när du sitter länge som vid långresor (bil, flyg, tåg), biobesök, framför tv:n osv.
- Undvik rökning! Tobaksrökning försämrar näringsförsörjningen i ryggdiskar och ryggmuskulatur.

Har du problem med ryggen? Hör av dig till oss på Hälsostyrkan så hjälper vi dig! Tänk på att ju snabbare du söker hjälp, desto snabbare blir du kvitt problemen!

---

## Nyheter på kliniken

---

### MOVEMBERTÄVLINGEN AVGJORD

I november utlyste vi en tävling där man skulle posta en mustasch-bild på facebook och uppmuntra kampanjen Movember för mäns hälsa. Vinnare i tävlingen

är...\*trumvirvel\*... Malin Tegelberg! Juryn gillade särskilt att Malin inspirerats av Hälsostyrkans loggo (?!) och dessutom uppmanat sina facebookanhängare att uppmuntra och stödja mustaschkampen. Malin vinner ett presentkort på naprapatbehandling hos oss! Grattis!



---

### MÅNADENS BIDRAG

November månads välgörenhetsbidrag på 700 kr har vi valt att skänka till organisationen Movember som vi skrev om i [förra nyhetsbrevet](#). Tack för att du bidrar!

---

### ÅRETS JULKLAPP

Snart är det jul och med det följer julklappshysterin. Varför inte ge bort något som är bra för både kropp och själ...nåväl, kroppen i alla fall. Fram till julafton får du köpa finfina handgjorda presentkort på naprapatbehandling hos oss för endast 500 kr stycket (ord.pris 580 kr). Vi erbjuder även presentkort på hälsokontroller till 20% rabatterat pris. Läs mer på vår dessa på vår [hemsida](#). Passa på!

---

### ÖPPETTIDER UNDER JUL OCH NYÅR

Vi har öppet alla vanliga dagar under jul och nyår men helgdagarna tar även vi lite ledigt. Vill du ha tid för nikotinavvänjning så här inför det nya året så tar Britt-Marie emot lördagar och söndagar.

Santiago tar ledigt v. 51 och 1 men nås via mail eller sms.

Helena är ledig v. 52 men Linda jobbar alla vanliga dagar. Övrig tid nås vi via mail. Det går även bra att boka tid [online](#)

Välkommen!

---

## Naprapatbussen

---

### JULUPPEHÅLL

Naprapatbussen tar uppehåll under jul och nyårsveckan men är åter i rullning efter trettonhelgen.

---

### JULEN ÄR INGEN SÄSONG. DET ÄR EN KÄNSLA!

Edna Ferber (1885-1968), författare och journalist

Vi tackar för detta året och önskar er en riktigt

**GOD JUL**

**&**

**GOTT NYTT ÅR!**

Britt-Marie, 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](#)