



## VÅÅÅR! Eller?



---

Är det inte helt fantastiskt? Snödroppar och tussilago. Sopade trottoarer. Solglimtar. Fågelkvitter. Det är vår! Eller? Egentligen är det väl lite tidigt att ropa hej men nog är den efterlängtdad alltid. Hela Sveriges befolkning skiner upp i ett leende så fort solen tittar fram en liten stund, vi börjar prata igen (!), köper hem tulpaner och tar på oss lite färgglada kläder. Helgen ska tydligen bjuda på vackert väder här i Stockholm så varför inte passa på att slå dig ner mot någon husvägg i solen med en kaffe och vårt nyhetsbrev. Den här gången handlar det om impingement, inklämningssyndrom, som i synnerhet drabbar dem som arbetar med armarna i axelhöjd och overheadidrottare. Njut av solen och trevlig läsning!

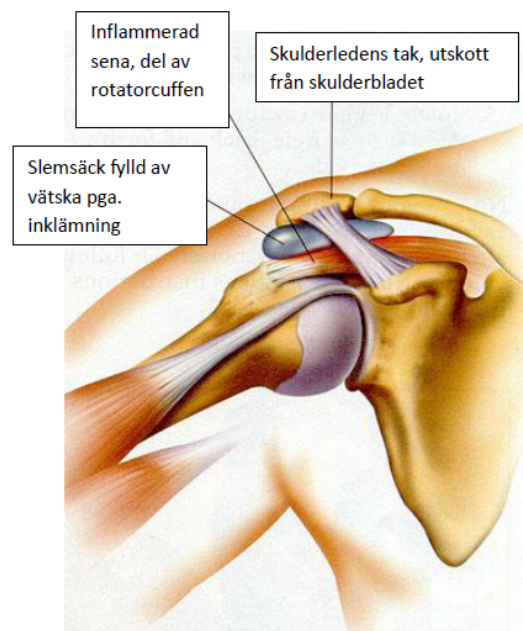
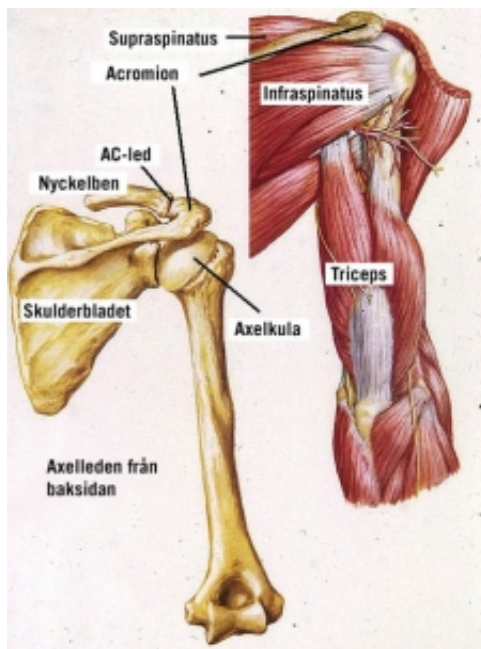
---

## Impingement - ett vanligt axelproblem

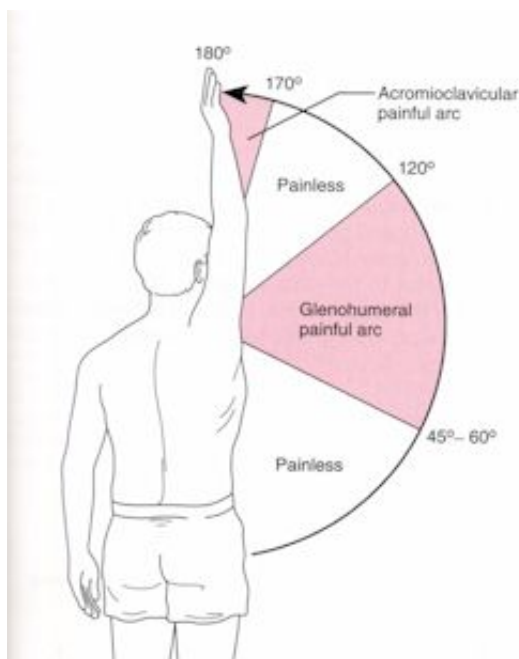
---

### VAD ÄR IMPINGEMENT?

Impingement är ett inklämningssyndrom (subacromialt smärtsyndrom) där inklämda vävnader bidrar till smärta i axeln. Detta är ett mycket vanligt överbelastningsbesvär som ger smärta och värk i axeln, ofta med strålning/smärta ner på utsidan av överarmen. Smärtan uttrycker sig i form av kraftigt huggande smärta, molande värk, ömhet, kraftlöshet och/eller stelhet. Syndromet drabbar vanligen personer kring 40 år och uppåt, personer med mycket arbete i axelhöjd och overhead-idrottare.



Smärtan och värken vid impingement beror på inklämning av rotatorcuffens muskulatur (inkluderat Supraspinatussenan, Infraspinatussenan, Subscapularissenan och den långa bicepsen) eller den subacromiala bursan (slemsäcken). Rotatorcuffens muskler och dess senor styr rörelser av överarmen och då armen lyfts upp glider dessa senor under ett "tak" i axelleden. Taket består av acromion (ett benutskott i framkant på skulderbladet) samt det stumma ligamentet Coracoacromialis. Utrymmet här är trångt även i normalfallet och för att denna glidning ska bli så smidig och friktionsfri som möjligt ligger en slemsäck mellan senorna och "taket".



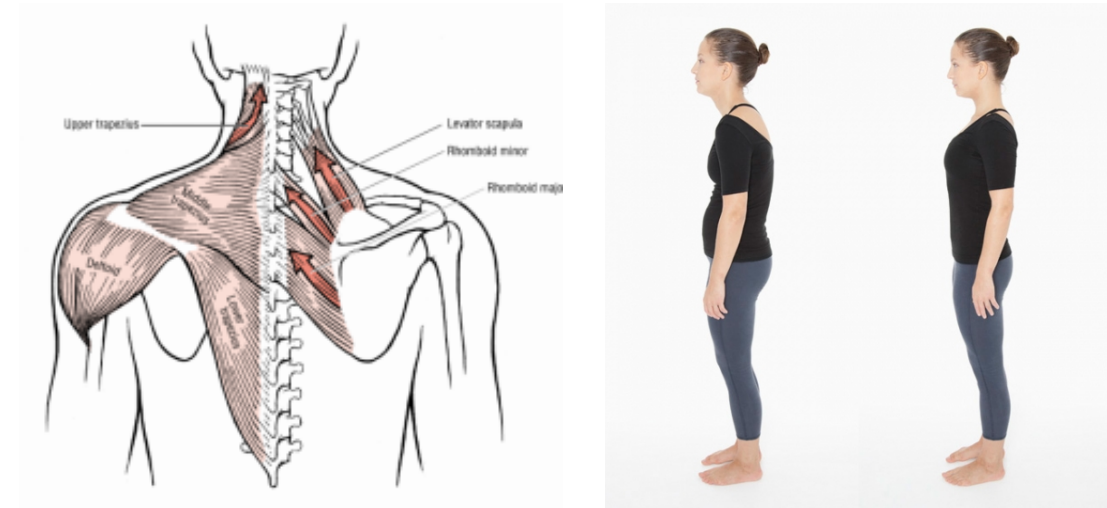
En skada, inflammation eller överbelastning av någon av tidigare nämnda strukturer kan leda till att en svullnad uppstår. Utrymmet under acromion blir än trängre och den skadade vävnaden kläms åt då armen lyfts upp. Nerver i berörd/skadad vävnad signalerar då smärta i axeln. Ofta gör det särskilt ont när man för armen utåt-uppåt från kroppen mellan 80 och 120 grader. Detta brukar kallas "Painful arc" och det är i just de vinklarna som det är som trängst för strukturerna.

## ORSAKER TILL IMPINGEMENT

- Överbelastning av en vävnad. Vävnaden utsätts för mer belastning än vad den tål alternativt upprepning av en viss rörelse som ger nötningskador. Exempelvis vid husrenoveringsarbeten, uppstart av ny idrottsaktivitet eller för snabb stegring av befintlig aktivitet är detta vanligt.
- Kaströrelser och hastiga sträckningar eller dragkrafter i axeln.
- Statiska eller repetitiva, ogynnsamma positioner för armen över huvudet under en längre

tid. Drabbar ofta industriarbetare, byggnadsarbetare och "overhead-idrottare" (tennis, volleyboll, badminton, simning etc).

- Nedsatt skulderbladsfunktion. Förändring av skulderbladets läge, rörlighet och stabilitet pga svaghet eller obalans mellan olika muskler.
- Instabilitet i axelleden. Detta leder till en ökad glidrörelse av överarmens ledhuvud och därmed högre risk för impingement.
- Förändring av acromeons struktur till följd av degeneration, repetitiv belastning eller trauma mot axeln.



### FÖREBYGGANDE ÅTGÄRDER

- Var aktiv och träna kroppen allsidigt. Håll muskler och senfästen starka och belastningståliga.
- Ha en god hållning. Undvik att vara ihopsjunkna med framåtdragna axlar.
- Stegra din aktivitet eller träning långsamt.
- Ta hänsyn till tidiga symtom såsom trötthet, stramhet och molande värk i axeln och gör förändringar av belastningsbilden då dessa symtom uppstår.
- Försök att ha så goda belastningsergonomiska förutsättningar som möjligt.
- Ta kontakt med oss naprapater om du vet med dig att du belastar dina axlar mycket ovanför huvudet så hjälper vi dig med råd och vägledning utifrån just din situation.

---

## Nyheter på kliniken

---

### EUROPATOUREN I GOLF

V. 11 befinner sig Linda i Marocko med sina golfare. Troligen kommer nästa resa bli v. 13 igen, den gången till Malaysia. Ibland blir det ändringar med kort varsel men vill du vara på den säkra sidan om hon jobbar på hemmaplan eller inte så kan du kolla in hemsidan för senaste info!

---

### MÅNADENS BIDRAG

Februari månad resulterade i ett bidrag till Läkare Utan Gränser på 750 kr. Tack för att du bidrar!

---

# Naprapatbussen

---

## SKÄRPPTA REGLER PÅ SKANSKA NKS

Tyvärr måste vi skärpa reglerna på NKS! Detta för att det allt för ofta slarvas med tiderna med uteblivna besök som följd. Vi tycker att detta är beklagligt då vi ofta har långa reservlistor med folk som vill ha tid för akuta besvär men som vi måste neka tid pga att det är fullbokat. Från och med nu kommer vi ta betalt för samtliga besök, oavsett om du missat din tid eller ej. Efter tre uteblivna besök tappar du rätten till att boka en ordinarie tid och du får endast skriva upp dig på reservlista. Det känns tråkigt att behöva ta i med hårdhandskarna men det är för dig och dina kollegors skull! Skärpning!

---

**YOU ONLY LIVE ONCE.**

**FALSE.**

**YOU LIVE EVERYDAY. YOU ONLY DIE ONCE.**

Fånga vårdagen!

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](#)