



## Sätt guldkant på hösten!

Sommaren är över. Till många förtret. Men sommaren ställer också höga krav på oss. Nu behöver du inte längre vara utomhus och lycklig för att solen skiner. Bikini-ångesten kan få lägga sig lite. Vi kan ställa undan grillen och istället bjuda hem vänner på mustiga grytor, krämiga gratänger och härliga soppor. I skogen finns gott om näringsrika bär att sylta, safta och laga paj på. Nu får vi plocka fram koftan och kängorna. Det är ok att mysa i soffan igen framför en film vi redan sett. Hockeysäsongen har satt igång och vi kan heja fram vårt favoritlag flera kvällar i veckan om så önskas. Värmeljusens högtid är kommen. Vi säger ÄNTLIGEN HÖST!!

På kliniken har vi just nu en våg av hälsene- och vadproblematik, därav månadens tema om gubbvad. Man kan fråga sig vad det kommer sig att så många drabbas av detta nu men vår teori är att många gått i flip-flops under sommaren och nu successivt börjar byta skor. Många ökar träningsdosen rejält efter semestrarna vilket såklart är positivt i viss bemärkelse men kom ihåg att skynda långsamt när vi gör förändringar. Det tar lite tid för kroppen att anpassa sig och ju äldre vi blir desto längre invänjningstid har vi.

Vi hoppas på en händelserik och vacker höst tillsammans med er och önskar er trevlig läsning!

## Gubbvad - bara för gubbar?

Får du kramplikande känningar i vaden när du springer i rask takt? Eller har du varit ute och sprungit och helt plötsligt smällde det till och du fick hoppa eller släpa dig hem på ett ben? Då kan du ha drabbats av en så kallad gubbvad.

### VAD ÄR GUBBVAD?

Gubbvad kan exempelvis vara en skada som kallas tennisleg (en speciell ruptur i övergången mellan muskel- och senfibrer i nedre delen av den inre vadmuskeln), en sträckning, en kramp eller en överbelastning av den inre vadmuskulaturen. Anledningen till att det kallas gubbvad är att män av



okänd anledning drabbas oftare än kvinnor.

### VILKA DRABBAS?

Du löper störst risk att bli skadad i det läget när du skjuter ifrån i löpsteget och några orsaker kan vara:

- För hög belastning i förhållande till hållfastheten.
- Försämrad cirkulation på grund av minskad träningsdos.
- Försämrad cirkulation på grund av ärrvävnad efter tidigare bristningar.
- Ökad krampkänslighet på grund av mineralrubbing i kroppen, exempelvis magnesiumbrist.
- Försämrade muskulära reaktioner på grund av B-vitamin brist eller B12-brist (som är allt vanligare hos män i stigande ålder).
- Tidigare stukningar av fotleden kan på flera års sikt ge ökad belastning på vadmuskulaturen.

Precis som själva namnet gubbvad antyder så är det främst lite äldre personer som drabbas av detta, det är ytterst sällan du drabbas av gubbvad innan 30 års ålder. Trots att vetenskapen har tagit stora kliv är det ännu inte helt klarlagt vad som orsakar gubbvad.



Det är dock konstaterat att gällande löpare så drabbas de som befinner sig på lite högre nivå, inte joggande motionärer. Orsaken till detta vet man inte säkert men en teori är att vardagsmotionärer tar en paus eller styr motionen till alternativa träningsformer då symtom uppstår medan renodlade löpare som kanske till och med tävlar fortsätter springa trots varningssignaler och då förvärrar symtomen successivt.

Forskningen har även visat att man ofta ser en svag excentrisk styrka hos medelålders och äldre. Detta på grund av en naturlig degeneration av muskler och vävnader.

### NÅGRA VARNINGSTECKEN:

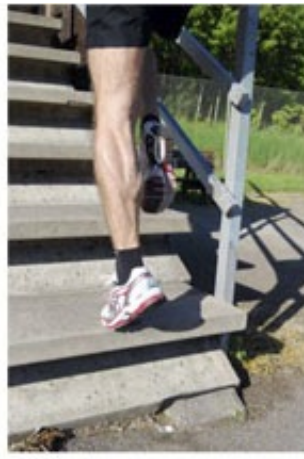
- Stickande, huggande känsla i vaden som går över på ett par dagar.
- Krampkänningar i vaden
- Ett längre (några veckors) uppehåll från träning då både hållfastheten och cirkulationen avtagit.
- Byte av skor.

### TIPS FÖR ATT FÖREBYGGA GUBBVAD:

- Excentriska tåhävningar med både raka och böjda knäleder, 3x15 repetitioner, två gånger dagligen (se nedan)
- Stretch av vader
- Korrigering av eventuella felställningar i höft-, knä- och fotleder



Sträck vristerna



Lyft andra foten



Sänk hälen

---

## Nyheter på kliniken

### SM-GULD!

Som bekant så sponsrar vi ju några toppspelare inom beachvolleyboll. Det känns därför lite extra kul att kunna informera om att team Tadvä Yoken/Camilla Nilsson kammade hem SM-guldet i år. Laget har presterat på topp i år och vi hoppas på många fina framgångar även under nästa säsong. Grattis önskar vi på Hälsostyrkan!



---

### LÄKARE UTAN GRÄNSER

Augusti genererade i 600 kr i bidrag till Läkare Utan Gränser! Tack för att du bidrar!

---

## Naprapatbussen

---

## NYTT PROJEKT

Linda kör igång ett nytt Skanska-projekt i Kallhäll med start nästa vecka. Behandlingarna kommer äga rum torsdagar jämna veckor.

---

## SEMESTER

Gustav är på semester v. 39 och Helena vikar för honom på NKS. Övriga projekt flyter på som vanligt.

---

## VÄNNER ÄR ÄNGLAR SOM LYFTER UPP OSS NÄR VI TROR ATT VÅRA VINGAR GLÖMT HUR MAN FLYGER

Hösten är en utmärkt tid för umgänge. Ta hand om dina nära och kära i höstmörkret!

Varma hälsningar

Britt-Marie, Helena, Inger, Linda & 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](#)