



Nu är det höst på riktigt!

Så var hösten här på riktigt! Fantastiskt! =) Jag har märkt att det finns två läger... En del fullkomligt älskar hösten med alla färger, den friska luften och kofta-värmeljus-te-mys-känslan (jag är en av dom). Andra hatar den! Jag kan ändå förstå det deppiga i hösten med tanke på den långa vintern som vi har framför oss, mörka mornar och kvällar och strulet med att klä på sig mer och mer kläder. Men ändå. Kolla på den här bilden...

Jag kan inte beskriva den lyckokänsla jag får i hela kroppen men den är fylld med lust att andas, röra på mig och njuta av vår vackra natur. Erkänn att du känner den också?!



Nåväl, man är som man är och smaken är som baken. Ett som vi har gemensamt dock är vårt ursprung i homo sapiens och vi är gjorda för att röra på oss, inte sitta still framför en dator dagarna i ända. Uttjatat. vi vet! Och du kan inte göra något åt din arbetssituation tänker du nu. Sant! Men faktum är något som vi alla kan lära oss mer om och faktiskt tänka på är vår hållning. Genom att justera vår hållning till optimal position ökar vi förutsättningarna för att klara dagens påfrestningar och minskar risken för onödiga belastningsskador. Och det som är så himla bra är att just detta kan du läsa mer om i månadens nyhetsbrev! Trevlig läsning!

En bra hållning - viktigare än du tror!

Genom att ha en bättre hållning kan ditt välbefinnande och din hälsa öka på många olika sätt. En bra hållning utstrålar dessutom både självsäkerhet och bra hälsa.

En dålig hållning med exempelvis framåtroterade axlar bidrar till att diafragman, den viktigaste andningsmuskeln, pressas in vilket gör att man andas med fel muskler. En BRA hållning däremot ger dig korrekt andning och bidrar till i och med detta till:

- Ökat välbefinnande och blodcirkulation
- Ökad energiförbränning och bättre balanserad ämnesomsättning
- Avlastning för njurar och lever genom att rensa ut toxiner och slaggprodukter
- Ökat resultat i träningsammanhang som exempelvis promenader, löprundor och cykling.

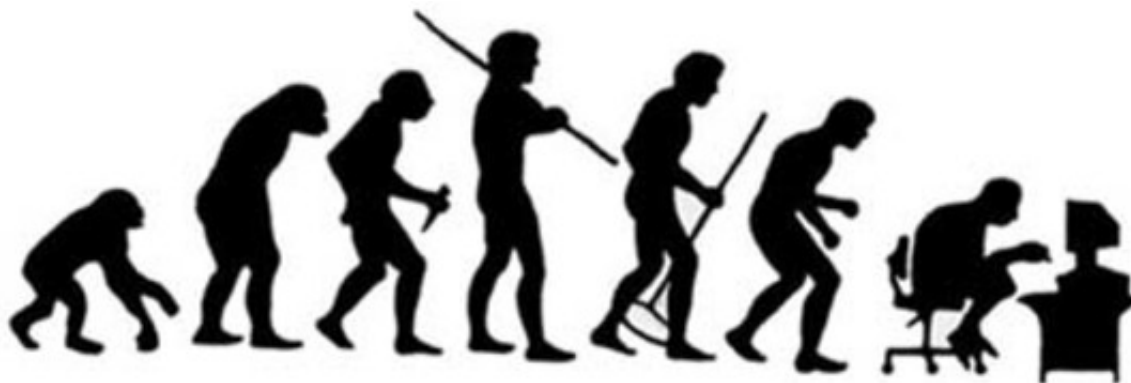
En bra hållning utstrålar självsäkerhet och hälsa medan en dålig hållning tyder på osäkerhet och osund livsstil. Din självkänsla kommer öka och din kropp framhävs på ett attraktivare sätt med en bra hållning.

Du kan själv testa genom att gå rakryggad en hel dag och mest troligt kommer du då både se och känna dig som en mer självsäker individ. Vilken hållning på bilden tycker du är mest attraktiv?



ORSAKER TILL DÅLIG HÅLLNING

Monoton kroppsställning. Att sitta still i samma ställning är en av de vanligaste orsakerna till dålig hållning. Tyvärr blir detta allt vanligare då fler och fler yrken kräver att du sitter stilla vid en dator.



Svaga muskler. De muskler som korrigerar din hållning är främst mag-, rygg-, höft- och lårmusklerna. Man måste förbereda kroppen på den påfrestning som den utsätts för om dagarna och därmed träna upp muskulaturen så att den orkar med vårt arbete. Ett stillasittande jobb kräver att muskulaturen orkar hålla en statisk position under lång tid. Är du för svag blir musklerna som håller upp din hållning utmattade snabbt och du hamnar i en dålig arbetsställning och kompensatoriska mönster. Ett sätt att undvika detta är att försöka röra på dig mer och variera din arbetsställning. Ett höj- och sänkbart skrivbord (som används!), att ha

skrivare och pärmar en bit ifrån ditt skrivbord är att rekommendera.

Fysiska arbeten, exempelvis hantverksyrken, kan också orsaka dålig hållning. Tunga lyft och monotona rörelser kräver att man har bra hållning för att inte orsaka ryggsador.

Övervikt. Är man överviktig så har man mer kilon att bära på än vad kroppen klarar av och detta kan leda till att du har svårt att hålla kroppen i en bra hållning. En kula på magen eller stor byst innebär att tyngdpunkten förflyttas framåt och du måste kompensera med ryggmusklerna för att inte falla framåt. Detta leder ofta till ryggbesvär om inte musklerna orkar med belastningen.

Dålig kost. Övervikt är inte den enda orsaken till dålig hållning. Om du är undernärd får din kropp inte tillräckligt med byggnadsmaterial till skelett och muskler. Detta gör att du inte får tillräcklig styrka och flexibilitet för att hålla en bra hållning.

Smärta eller tidigare skador. Kompensatoriska mönster för att lindra smärta leder ofta till en dålig hållning. Har vi varit skadade en längre tid så vänjer sig kroppen till slut vid den onaturliga hållningen men risken är stor för följskador.

Det finns som sagt många olika orsaker till dålig hållning, så även **genetik**, **vanor** och **dålig fotplacering**. De flesta är sammankopplade på ett eller flera sätt. Genom att justera en orsak så leder det ofta till att det blir en god kedjereaktion som underlättar att få bättre hållning i det stora hela.

Ta reda på dina brister och hitta nycklar för att korrigeras dessa. Mycket kan lösas med medvetenhet och träning men ibland kan även hjälpmedel behöva tas till i form av individuellt anpassade skoinlägg etc.



BESVÄR SOM KAN ORSAKAS AV DÅLIG HÅLLNING

Gamnacke blir ett allt vanligare besvär för varje dag som går. Framåtroterade axlar och framåtskjuten haka ger ett gamliknande utseende. Detta kan leda till smärtor i nacke, hals och huvud. Gamnacke kan även påverka synen då de övre nackmusklerna hänger ihop med ögats muskler. Är nacken spänd så får ögat svårare att fokusera.

Tips! Passera alla dörrposter med bröstet först, inte huvudet!

Rygg- och nacksmärtor blir allt vanligare och de vanligaste orsakerna till detta är *felaktiga lyft/rörelser, dålig arbetsställning, för lite fysisk aktivitet samt fel madrass när du sover*. En dålig hållning trycker ihop nervrötterna och då krampar musklerna på grund av substanserna som avsöndras och retar musklerna.

Tips! Tänk på din ergonomi i arbetet och träna mer (och) behovsanpassat. Man blir bra på det man tränar på så fundera på vad just du behöver för att klara av din vardag!

Huvudvärk orsakas inte sällan av dålig hållning som i sin tur bidrar till spänningar som sträcker sig upp till huvudet genom nacken. Stress är en vanlig orsak till huvudvärk då många omedvetet drar upp axlarna mot huvudet i stressade situationer.

Tips! Tänk aktivt på att sänka ner axlarna och dra in hakan. Det går inte långsammare med en bra arbetsställning!

Magproblem kan också orsakas av dålig hållning. Detta beror på att tarmarna och diafragman pressas ihop när du hukar dig. När man andas fel så uteblir massagen av diafragman vilket kan leda till förstoppning.

Tips! Sträck på dig!

Trötthet är en annan konsekvens av dålig hållning. En dålig hållning kräver att dina muskler arbetar och spänns på ett onaturligt sätt. Musklerna överarbetas och lämnar dig utan energi. Felaktig andning är också en bidragande faktor till trötthet.

Tips! Andas med magen, inte bröstet!

FÖR ATT UNDVIKA DÅLIG HÅLLNING BÖR DU...

- Ha en bra ergonomi när du sitter stilla, exempelvis framför datorn.
- Ta lite rast då och då och göra lite enkla övningar för att väcka kroppen
- Börja styrketräna och gör detta behovsanpassat
- Tänka på din stolta hållning i vardagen

Varför inte boka in ett besök hos våra naprapater för en hållningsanalys?!

Nyheter på kliniken

MÅNADENS BIDRAG TILL VÄLGÖRENHET

För dig som är ny läsare så kan vi stolt tala om att vi skänker 10 kr för varje naprapatbehandling som utförs på kliniken till välgörenhet. Det tycker vi är ett bra sätt att bidra lite och vi hoppas att du håller med! September genererade i ett bidrag på 950 kr och denna månad skänker vi dessa pengar till [Läkare Utan Gränser](#). Tack för att du bidrar!

INSPIRERADE OCH FÖRKÖVRADE

Nu har Helena och Linda varit på kurs och lärt sig mer om funktionella tester, hållningsanalyser och screening. Vi är mer peppade än vanligt! Kanske blev du lite inspirerad du också av ämnet i nyhetsbrevet? Boka en screening hos oss vetja!

HELENA LEDIG

Fredagen den 13 november är Helena på semester så då får ni klarar er med Linda på kliniken.

Naprapatbussen

BUSSEN HAR FÅTT NY KOSTYM

Äntligen har vår fina buss fått en ny foliering och därmed ett litet nytt utseende. Förhoppningsvis syns vi lite bättre på vägarna och får mer uppmärksamhet! Tipsa gärna dina vänner och bekanta om våra tjänster, vi behöver alltid mer jobb! Mer om vår verksamhet och affärsidé kan du läsa på vår [hemsida](#).



HÄLSOPROJEKT PÅ SKANSKA NKS

Med en lätt frustration har vi länge funderat på varför vart och vartenda företag satsar på hälsoundersökningar men sällan gör något åt den information man får ut av den. Vad får vi ut av att veta att si och så många på arbetsplatsen är överviktiga, si och så många har dålig kondition och si och så många mår psykiskt dåligt om vi inte gör något åt saken?

I och med detta har vi nyligen startat upp ett hälsoprojekt i en grupp på Skanska NKS. 25 personer som ingår i denna grupp har genomgått tester i form av hållningsanalyser, rörelse- och funktionstester, kroppssammansättningstester och syreupptagningstester. Utifrån resultaten har var och en fått ett individuellt träningsprogram med avseende på rörlighet, styrka/funktion och uthållighet. Målet är att vi ska få ner fettprocenten hos dem som behöver det (främst det onyttiga viscerala fett), öka syreupptagningen, få en mer balanserad och

korrekt hållning samt skapa styrka och funktion i kroppen för att minska eller förebygga skador och skapa goda förutsättningar för att klara av sin vardag på arbetet och fritiden. I januari, dvs tre månader efter första testerna, gör vi en uppföljning för att se hur resultaten blivit.

Det fina med att ha den här bredden är att var och en får jobba på sina individuella brister och mot sina egna relevanta målsättningar. För någon kan målet vara att orka springa 3 km i lugnt tempo utan att stanna medan det för en annan kan vara att slå personbästa på Ironman. Ingen är perfekt! Bara för att du har fantastisk uthållighet och grym syreupptagning betyder inte det att du har god rörlighet i brösttryggen. Och bara för att du är björnstark på gymet så kanske du inte har en optimal kosthållning och därmed en för hög visceral fettprocent vilket i långa loppet skulle kunna leda till ödesdiga hjärt- och kärlsjukdomar. Vi tror på det här! Gör du?

Kontakta oss om du vill veta mer! Kanske är det något för ditt företag?

OCTOBER IS MY FAVOURITE COLOUR!

Njut av hösten och ta hand om dig!

Värmande kramar

Anette, Gustav, Helena och Linda

Naprapatbussen Sverige AB

info@naprapatbussen.se

08-104168

www.naprapatbussen.se

MAILERLITE