



## Nytt år, nya möjligheter!



---

Välkommen 2016! Vad kul att just du kunde komma! Det är alltid lika förundrande hur fort åren går och när det är dags för ett nytt år tar jag alltid en liten stund och reflekterar över året som gått och vad som förväntas under det nya. I slutändan ställer jag mig frågorna; "Är jag och mina närstående friska?" och "Är jag lycklig?" Om svaret är ja på dessa frågor så har det varit ett bra år! Jag tror dock på personlig utveckling och det är genom att utmana mig själv som jag kommer vidare och trivs med mig själv. Annars ruttar jag. Håller du med? Många av oss har nyårslöften som ska förändra hela vår livsstil och vi ska bli bättre människor och allt det där. Det håller ju sällan längre än till början av mars. Men små förändringar här och där som är möjliga att uppfylla är bra för självförtroendet och hälsan! Alla är vi olika och har olika mycket att jobba på men jag är säker på att vi alla ha något som vi kan bli bättre på, oavsett om det handlar om vår hälsa, ekonomi, sociala faktorer, arbete eller sophantering för sjutton! Vi har under året startat upp ett par hälsoprojekt där syftet är att hitta individuella begränsningar och därmed utvecklingsmöjligheter för en sundare livsstil. Månadens nyhetsbrev handlar om detta och förhoppningsvis kan det inspirera dig att ta ett steg i rätt riktning! Trevlig läsning!

---

## Din kropp - din hälsa!

Under året som gått så har vi startat upp ett par hälsoprojekt. I ärlighetens namn så uppkom idén i ren frustration över hur mycket pengar och energi som spenderas på hälsokontroller utan substans och åtgärdsplan. Många företag satsar på sin personals hälsa (vilket är positivt!) genom att skicka sina anställda på hälsokontroller vart tredje år eller så. Det finns hälsoundersökningar av varierande innehåll och kvalitet men det som upprört oss mest är vad man sedan gör med sina resultat. Alltför ofta ser vi företag som sitter nöjda med att fått veta att si och så många på företaget är överviktiga, si och så många har för dålig kondition och si

och så många mår psykiskt dåligt på arbetsplatsen. Men sen då? Det viktiga måste väl ändå vara att skapa en positiv förändring hos dessa som ligger lite i riskzonen för ett ohälsosamt beteende?

Sagt och gjort. Vi funderade över hur man skulle kunna få en bra helhetsbild av personers hälsa genom de kunskaper som vi besitter och därmed kunna hjälpa folk till en bättre och hälsosammare livsstil. Oavsett om du är elitidrottare eller soffpotatis så har vi alla brister att jobba på - hos vissa större och fler, hos vissa mindre och färre. Men ALLA har vi utvecklingspotential, det är vi helt säkra på! En maratonlöpare kan ha en syreupptagning av världsklass men brister kanske i sin bålstyrka. En styrkelyftare kan vara fantastiskt stark men kanske brister i sin rörelseförmåga. Eller en byggnadsarbetare kanske är både stark och smidig men med bristande syreupptag så hinner han inte återhämta sig mellan arbetspassen och drar därmed ofta på sig skador.

I våra hälsoprojekt tittar vi på det som ligger oss nära om hjärtat men också bitar där vi kan hjälpa till att skapa förändringar i rätt riktning. Målet är att skapa långsiktiga förändringar varför vi har en testdag som följs upp med individuellt anpassade råd och träningsprogram. Efter tre månader gör vi nya tester för att titta hur vi har lyckats och vilka förändringar som skett. På vägen finns vi med i bakgrunden som bollplank och rådgivare. Vid halvtid bjuder även Måns Möller, vår folkära stå-upp-komiker, på en inspirationsföreläsning om hans väg till en bättre hälsa. De tester som ingår i paketet är:



### HÅLLNINGSANALYS OCH RÖRELSESCREENING

En bra hållning vittnar om en bra balans i kroppen och därmed minskad risk för överbelastningsskador. En dålig hållning däremot ställer höga krav på muskulatur och kan i långa loppet orsaka smärta och kroniska besvär. I dagens samhälle sitter många framför datorer hela dagarna och det resulterar ofta i att man skjuter fram huvud och axlar, vi får förkortad muskulatur på framsidan (hals- och bröstmuskler) med besvär såsom huvudvärk, smärta i nacke och axlar mm som följd. Har man en inaktiv hållning, där man exempelvis står och hänger mycket i höfterna, får man en ökad belastning på ryggmusklerna i svanken och problem med rygg- och höftsmärta.



I hållningsanalysen tittar vi även på fot- knä- och höftställning, skulderparti och snebelastningar som kan orsaka framtida besvär om de inte åtgärdas. Ibland kanske man pronerar, dvs trampar ner sitt fotvalv, utan att man vet om det vilket kan orsaka besvär och så småningom knä- och höftledsartros. Så kort och gott – hållningen skvallrar om mycket som vi själva kanske inte tänker på och där små åtgärder och framför allt medvetenhet kan göra underverk.

I rörelseanalysen genomför vi ett antal tester för att titta på hur din rörelseförmåga, funktion och styrka är i kroppen. Även här letar vi efter obalanser och svagheter att korrigera i skadeförebyggande syfte men också för att skapa så goda förutsättningar som möjligt för dina vardagliga påfrestningar. En rörelseinskränkning skapar extra slitage i ledens ytterläge vilket också medför högre skaderisk. Genom att optimera kroppens rörlighet, balans och styrka så blir vi mer motståndskraftiga. Vi utsätter alla kroppen för dagligt slitage, en del i form av ett långvarigt stillasittande, en del i form av tunga oergonomiska lyft och en del i form av elitidrott. Vi måste därmed skapa oss förutsättningar för att klara av den påfrestning som vi utsätts för, på jobbet, i skolan eller på fritiden för att inte göra illa oss.

Utifrån hållningsanalysen och screeningen får man av oss en åtgärdsplan i form av olika övningar och rekommendationer. Det kan till exempel vara att tänka på sin knäposition när man gör utfall på gymmet eller skaffa skoinlägg för att kompensera för sin pronation. Men det är också i form av olika rörelse- och styrkeövningar för att förbättra sig på de plan man har brister.

#### KONDITIONSTEST PÅ CYKEL

I konditionstestet låter vi dig cykla på en konditionscykel där vi successivt ökar motståndet tills du inte längre orkar mer. Vi får ett värde på din



maximala syreupptagningsförmåga, dvs hur mycket syre din kropp klarar av att ta upp. Är du van att träna och så önskar kan vi även göra laktattest i samband med detta. VO<sub>2</sub> max mäts i liter/minut eller mer rättvist ml/kg/minut, dvs den maximala mängden syre i ml som kan tillföras varje kg kroppsvävnad per minut. Ett krav för att man ska få ett rättvist värde när man testar detta är att komma upp i minst 70 % av din maxpuls varför vi driver på dig ordentligt. Ju mer syre vi orkar ta upp desto bättre är det och det vittnar om hur bra kondition du har.

Syreupptagningsförmågan är normalt högre hos uthållighetsidrottare såsom cyklister, löpare och

längdskidåkare och ett syreupptag upp emot 85-90 ml//kg/min är inte ovanligt bland elitidrottare.

Syreupptagningsförmågan beror av olika faktorer; hjärtats förmåga att pumpa ut blodet, av kärlens förmåga att sprida blodet i kroppen och musklernas förmåga att ta upp syret. Konditionsträning ökar hjärtats slagvolym, blodvolymen och därmed transporten till musklerna och förekomsten kapillärer och mitokondrier i musklerna. Detta innebär att vi får ett starkare hjärta, vi orkar jobba hårdare och återhämtar oss snabbare. Dessutom blir vi mer motståndskraftiga mot sjukdomar, vi ökar vår förbränning och minskar depressioner.

Ju högre syreupptagningsförmåga vi har desto bättre återhämtning har vi också efter fysisk ansträngning. Varje gång vi anstränger oss fysiskt, oavsett på jobbet eller under en träning, så utsätts kroppen för stress och små, små skador i musklerna uppstår som måste lagas. Under lagningsprocessen krävs tillgång till syre. Ju mer syre vi klarar av att transportera ut till dessa skadeområden, desto fortare går lagningsprocessen, dvs återhämtningen. Små mikrobristningar i muskelfibrerna är i sig inte farligt men om man fortsätter att påfresta muskeln utan att den hunnit återhämta sig så finns risk för större skador. Det är därför man pratar om att man bör ha en viss vila mellan träningspassen och ju bättre syreupptagningsförmåga vi har desto kortare vila krävs.

Utifrån syreupptagningstestet får du ett träningsprogram som är anpassat efter din syreupptagningsförmåga. Forskning visar att bästa sättet att öka din syreupptagningsförmåga är att träna lågintensivt under lång tid. Ju bättre syreupptagningsförmåga du har, desto högre intensitet och frekvens kan du ha på din träning. Vi rekommenderar alltid träning med pulsklocka då denna är en utmärkt indikator på hur du mår (pulsens varierar även med dagsform). Genom att hålla träningen inom ett angivet pulsintervall riskerar du inte att dra på dig mjölksyra i musklerna och du kan hålla på länge. Dessutom inser du snabbt att du kan öka hastigheten och hinner längre på samma pulsintervall om du håller dig till programmet.

## KROPPSSAMMANSÄTTNING

Kroppssammansättning handlar om hur du fördelat dina kilon i kroppen. En person

som väger mycket behöver för den sakens skull inte vara ohälsosam varför vågen eller BMI (Body Mass Index), som många använder sig av, ofta är ganska missvisande. Vi använder oss istället av en avancerad bioimpedansmätare (InBody 720) som godkänts inom forskning och som används flitigt inom elitidrotten. Genom denna mätning får vi fram en massa fakta om din kroppssammansättning såsom fettprocent, skelettmuskelmassa, vätska



mm. Det som kanske är mest intressant är att se hur mycket visceralt fett du har, dvs den ohälsosamma fettvävnad som omger dina inre organ. Värdena vi får fram talar också om hur du ligger till med hänsyn till din ålder och kön. Genom kost och träning kan du förändra dina värden till det positiva och som du säkert vet så är det inte alltid sunt att gå upp eller ner i vikt. En alltför låg fettprocent kan vara direkt ohälsosam, i synnerhet för kvinnor, och ge konsekvenser i form av exempelvis utebliven menstruation. En hög fettprocent behöver inte vara rent ohälsosam om den sitter på rätt ställe men det viscerala fettet är viktigt att hålla koll på då detta ohälsosamma fett predisponerar för en rad folksjukdomar, såsom exempelvis hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2, reumatoid artrit och tjocktarmscancer, och för tidig död. Genom goda råd om kost och träning hjälper vi dig att fördela din kroppssammansättning så att det viscerala fettet ligger på en hälsosam nivå, att fettprocenten ligger normalt och att du ökar din muskelmassa. Vid uppföljningen kan vi lätt se om dina livsstilsförändringar går i rätt riktning.

Vi har nyligen avslutat ett av dessa hälsoprojekt på en grupp på 25 personer på Skanska. Glädjande nog har resultaten och responsen från deltagarna varit positiva! I genomsnitt ökade gruppen sin syreupptagningsförmåga med 10%, minskade sitt viscerala fett med 6,5% och ökade sin rörlighet med 15% på bara 3 månader. Men tittar vi på enskilda individer så har vi siffror på 42% i minskat visceralt fett, 39% i minskad fettprocent, 59% i ökat syreupptag, 9% i ökad muskelmassa och 43% i ökad rörlighet! Så allt är möjligt med rätt strategier och lite jävlar anamma!

Känner du att detta kunde vara något för dig eller för ert företag är du mer än välkommen att höra av dig så berättar vi mer! Och givetvis anpassar vi testprojektet efter era önskemål!

---

## Nyheter på kliniken

---

### MÅNADENS BIDRAG TILL VÄLGÖRENHET

Vi fortsätter även detta år i samma anda och bidrar, om än med det lilla, till välgörenhet. Som

bekant så skänker vi 10 kr per naprapatbehandling som utförs på kliniken till välgörande ändamål, lite olika beroende på vart behov och tillfälligt intresse finns.

December månad genererade i ett bidrag till Läkare utan gränser på 750 kr.

Tack för att du bidrar!

---

### LINDA GRAVLEDIG

Linda har nu slutat ta emot patienter då magen är i vägen och den fysiska formen klassad som lätt otymplig! Helena bemannar på kliniken måndagar, de flesta torsdagar och fredagar. Rekrytering av en naprapat-vikarie för Linda pågår fortfarande men vi hoppas kunna lösa detta så fort som möjligt. Tills vidare tackar vi för ditt tålamod!

---

## Naprapatbussen

---

### NY NAPRAPATKOLLEGA

Nu hälsar vi Erik Lilja välkommen till vårt team! Erik gick ut Naprapathögskolan i juni förra året och har sedan dess jobbat på en klinik i Sollentuna tillsammans med duktiga kollegor. Där är han kvar halvtid men nu hjälper han även oss med naprapatbussen. Erik kommer bemanna Skanska NKS på tisdagar, Skanska Nya Södertälje Sjukhus torsdagar, Skanska Järvastaden var fjärde fredag och Skanska Fredriksdal/Godsvagnen var fjärde fredag. Nu får ni vara snälla mot honom så är han snäll mot er! ;)



Erik är en riktig friluftsmänniska! Han gillar att vara ute i naturen och röra på sig. Förutom det har han ett starkt intresse för musik och har 10 år i bagaget som basketspelare. Erik är en social och glad prick som värnar om den enskilda patienten. Han jobbar liksom oss andra också med Dry Needling så du kommer inte undan... nu heller! (om du inte vill förstås!)

---

### AVSLUTNING PROJEKT HÄLSORESAN

I morgon, tisdag 19 januari kl 13, kör vi avslutning på projekt Hälsoresan på NKS. Det har varit otroligt intressant att följa er under er utveckling dessa 3 månader och vi är stolta över vilka fina resultat ni uppvisat. I morgon får ni veta vem vinnaren är. Nu är det bara att köra vidare i samma grymma hälsoanda!

---

**CHANGE "I can't"**  
**INTO "I can"**  
**AND PRETTY SOON**  
**YOU WILL SAY "I did"**

Vi önskar er alla god fortsättning på det nya året!

Kram på er!

Anette, Erik, Helena och Linda

**Naprapatbussen Sverige AB**

info@naprapatbussen.se

08-104168

www.naprapatbussen.se

MAILERLITE