



Kärlek, semlor och väntans tider

Nu är det äntligen februari. Som vi har väntat! Fettisdagen. Alla hjärtans dag. Internationella dagen för modersmål. Öppet spår. Super bowl. Skämt åsido, februari kanske inte är en sån där wohooo-månad direkt, lite mellanmånad mer. Men skönt att fattiga januari är över och lite närmare våren känns det som i alla fall. Det är kanske tur att samhället piffar upp sådana månader med lite aktiviteter så vi kan känna att vi kan äta semla en egentligen helt vanlig tisdag och kanske kan bli lite uppmärksammade av våra kära på Valentines day.

Vi tjarar ju jämt och ständigt på er om hur viktigt det är att ha kontakt med och träna de djupa magmusklerna. Vadå djupa, finns det fler tänker du kanske då? Det är just det... Magmuskler är inte bara rutorna vi ser på kalendersnubbar utan så mycket mer än så. Glädjande nog (för vissa) så har rutorna faktiskt inte alltid med styrka och funktion att göra utan snarare med hur mycket underhudsfett man har som döljer dom eller inte och en skopa genetik. I månadens nyhetsbrev reder vi ut begreppen lite så du vet vad du ska lägga tiden på i gymmet i framtiden för att bli stark, på riktigt! Trevlig läsning!

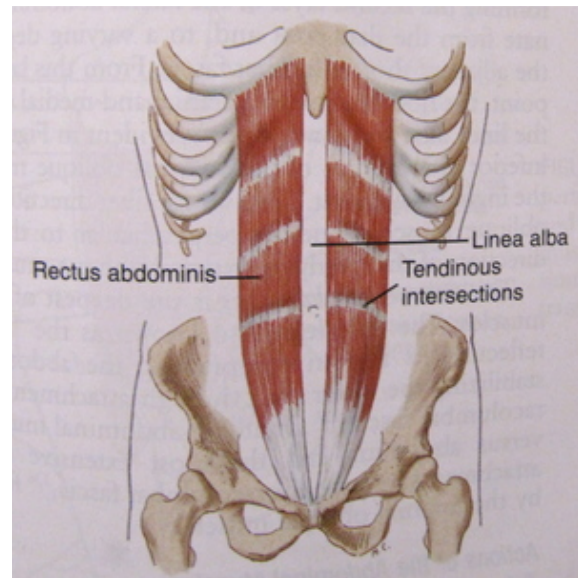
Allt är inte rutor som glimmar

Bukmusklerna består 4 muskler; den raka bukmuskeln (M. Rectus abdominis), den inre och yttre sneda bukmuskeln (M. Obliquus internus och externus abdominis) samt den tvära, djupa magmuskeln (M. Transversus abdominis). Alla har de olika funktioner.

Många ägnar en hel del tid åt att träna en eller två muskler med vanliga sit-ups eller kanske sit-ups med vridning men når aldrig den viktigaste av dem alla, nämligen M. Transeversus abdominis. Vi kan inte tjata nog om detta varför vi nu tänkte reda ut begreppen kring de olika magmusklernas funktion och varför de djupa, tvärgående magmusklerna är så viktiga!

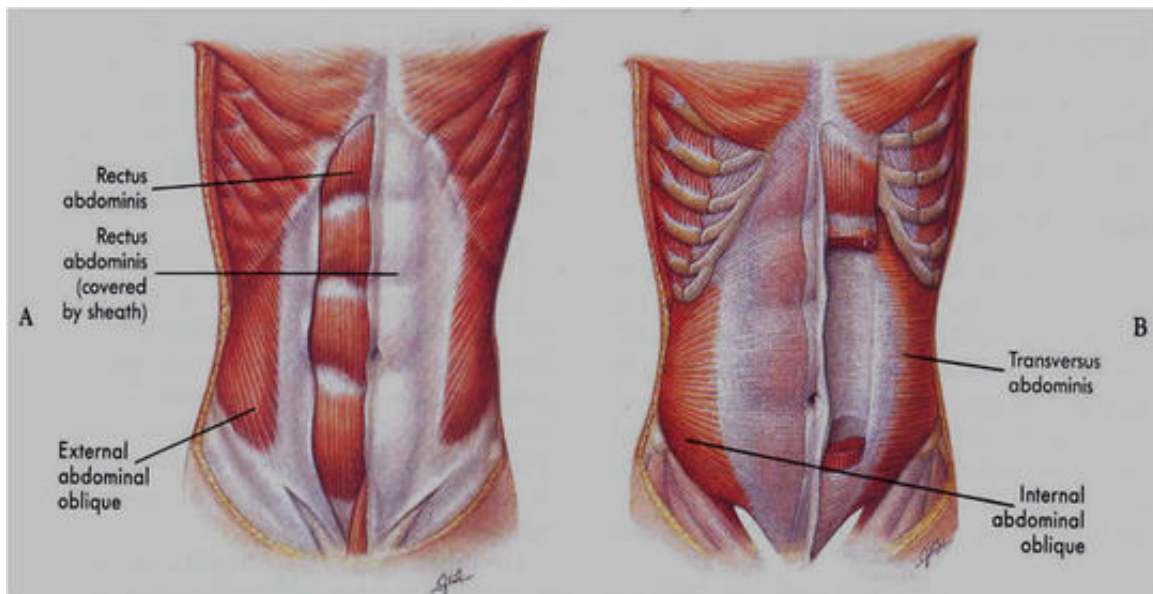
M. RECTUS ABDOMINIS

Den raka bukmuskeln ligger ytligt och löper vertikalt. Muskeln fäster in i ett vertikalt brett band mitt på magen, linea alba (den vita linjen), som utgör en del av bukhinnan och som håller de inre organen på plats. Muskeln är också avdelad av tre eller fyra olika transversellt löpande senstråk. (Det är dessa som utgör rutorna som alla eftersträvar)



Muskels funktion är att böja bålen framåt, tippa bäckenet bakåt, minska lordosen (svanken) i ländryggen, öka det intrabdominala trycket, minska trycket på diskarna i ländryggen samt är en accessorisk andningsmuskel vid utandning. Muskeln är stark och funktionell och detta är viktigt då den är en stabiliserande faktor av ländryggen.

Den här muskeln tränar du vid vanliga raka sit-ups bland annat!



M. OBLIQUUS EXTERNUS ABDOMINIS

Den yttre, sneda bukmuskeln är en av bålen starkaste vid rotationer och lutning åt sidorna pga att muskeln ligger så långt ifrån rörelsecentrum. Även denna är viktig för att öka stabiliteten i bålen och avlasta diskarna i ländryggen genom att öka det intraabdominala trycket. Den är också en accessorisk utandningsmuskel, böjer i bålen och tippa bäckenet bakåt. Den roterar även bålen åt motsatt håll.

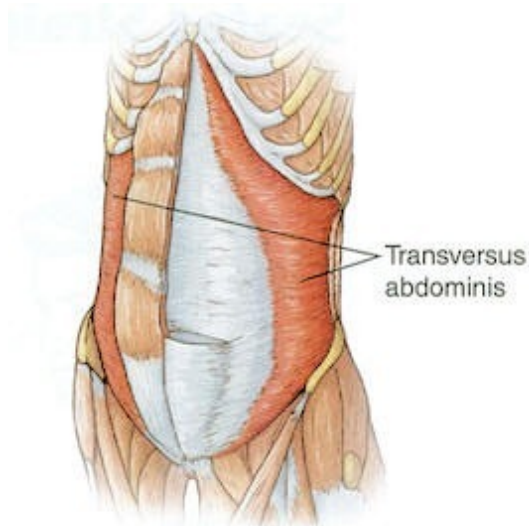
M. OBLIQUUS INTERNUS ABDOMINIS

Den inre, sneda bukmuskeln är en stor solfjäderformad muskel som täcker en stor del av nedre delen av bålen och ligger nästan helt täckt av M. Obliquus externus abdominis. Det är en accessorisk utandningsmuskel, minskar trycket på diskarna i ländryggen, böjer bålen framåt samt tippa bäckenet bakåt. Denna är tillsammans med M. Obliquus externus

abdominis en av kroppens starkaste bålrotatorer samt sidoböjande muskler. Den hjälper till att stabilisera bålen och öka det intraabdominla trycket tillsammans med de andra bukmusklerna.

M. TRANSVERSUS ABDOMINIS

Den tvära, djupa magmuskeln täcker hela den inre delen av bukhålan och ligger djupast av de fyra bukmusklerna. Denna utgör tillsammans med ryggen kroppens viktiga hållningskorsett. Denna muskel saknar förmåga att framkalla någon större rörelse av bålen då den saknar moment men är i särklass den starkaste muskeln när det gäller att öka det intraabdominala trycket samt att hålla ländryggen och bäckenet stabila under rörelse för att undvika besvär med ryggen. Denna muskel är väldigt viktig för att vi ska kunna ha en bra hållning när vi sitter, går och står.



VIKTEN AV BRA BÅLSTABILITET

De djupa, tvärgående magmusklerna skulle vi vilja säga utgör grunden för en bra bålstabilitet men givetvis i synergi med övriga magmuskler. Saknas substans här så är det svårt att ha kontroll, styrka och funktion på resten av kroppen. All styrka kommer från bålen! Prova själv att hålla en tung låda med raka armar framför kroppen utan att spänna magen! I en komplex övning, såsom exempelvis knäböj, är buktrycket och bålstabiliteten enormt viktigt för att man ska kunna utföra övningen korrekt utan kompensation. Kompensatoriska rörelsemönster förändrar fördelningen av belastningen på kroppens strukturer och är en vanlig orsak till överbelastningsskador. Från bålen hämtar vi också kraft för att snabbt kunna ta oss iväg någonstans. Så är du aktiv inom en explosiv idrott som kräver snabba riktningsförändringar utgör bålstabiliteten själva startskottet. Likaså fungerar bålen som vår stöttepelare för obalans, det vill säga likt ett ungt träds stag när det blåser kraftigt.



MEN HUR SKA JAG TRÄNA DE DJUPA MAGMUSKLERNA DÅ?

De djupa magmusklerna utgör ju, som vi nämnt ovan, inte något direkt rörelseomfång utan är just stabiliserande. Därför är det många som anser att träning av dessa är ganska tråkig och meningslös. Men icke!

För att aktivera de djupa, tvärgående magmusklerna ska du tänka att du drar in naveln mot ryggraden och pressar svanken mot golvet. Ett bra test för att se om du har kontroll på dina magmuskler är att ligga på rygg med benen rakt upp i luften och svanken i golvet. Aktivera de djupa magmusklerna, andas ut och sänk sedan benen långsamt mot golvet. När du känner att du tappat kontakten med svanken mot golvet har du tappat kontrollen på dessa muskler. Det är inte så enkelt må du tro!

Här följer länkar till bra övningar i flera steg. Har du dålig kontroll på dina djupa, tvärgående muskler rekommenderar vi att du börjar med steg 1 tills du behärskar den övningen innan du går vidare med nästa.

[Ryggliggande transversusaktivering \(steg 1\)](#)

[Ryggliggande transversusträning med böjda benflex \(steg 2\)](#)

[Ryggliggande transversusträning med diagonala ben- resp. armllyft \(steg 3\)](#)

[Ryggliggande transversusträning med raka benflex \(steg 4\)](#)

[Fällkniven \(steg 5\)](#)

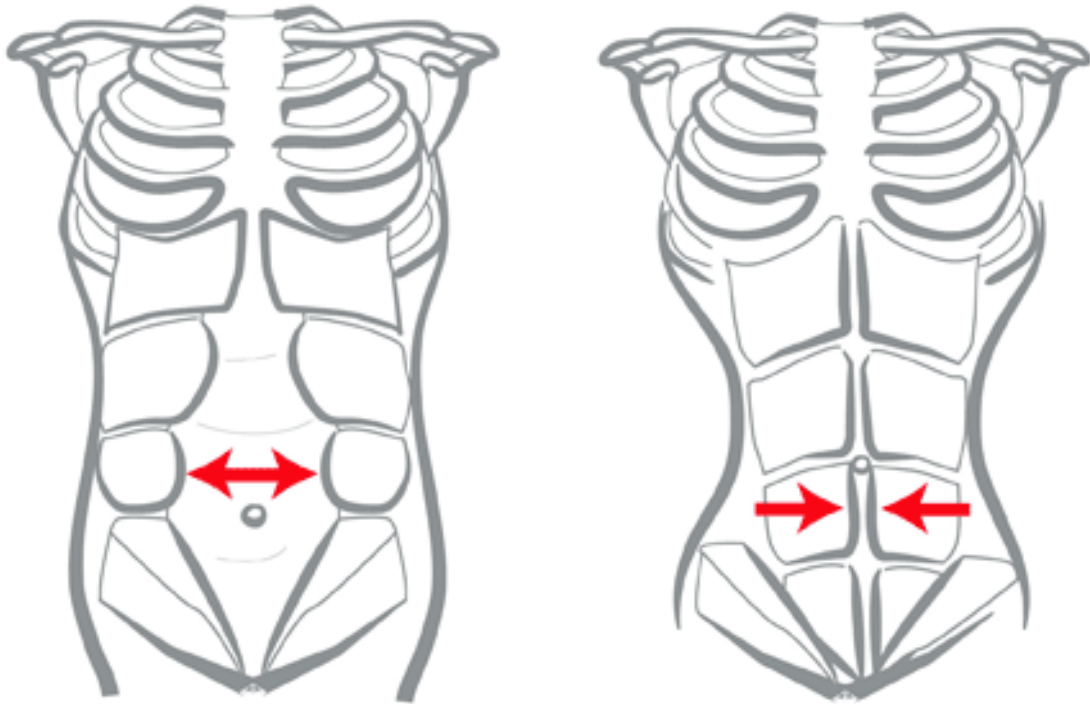
GRAVIDITET

Vid en graviditet töjs bindväv, magmuskler och bukhinnan ut för att fostret ska få plats i buken. Vi får en så kallad diastas – delning – av magmusklerna när linea alba breddas. När vi ökar det intraabdominala trycket, exempelvis vid sit-ups eller plankan, kan vi särskilt se detta som en pyramidform på magen. Genom att aktivera de djupa, tvärgående magmusklerna kan vi bättre stabilisera bålen, kontrollera det inre buktrycket och därmed minska diastasen.

Diastasen är naturlig och nödvändig men ju djupare den är desto svårare besvär kan den ge.

En diastas kan ge besvär såsom

- ländryggsbesvär
- mag- och tarmbesvär
- putande mage
- oförmåga att kontrollera magen



BRÅCK

Bråck beror på en, av någon anledning, försvagad eller trasig bukvägg och de inre organen kan inte hållas på plats. Detta leder till en utbuktning av bukorganen, ofta tarmar och fett, genom bukväggen. Ett bråck kan vara smärtsamt och besvärande och i vissa fall leda till tarmvred. Då krävs oftast operation. Men genom att träna de djupa magmusklerna kan man åstadkomma bättre kontroll på magen, i vissa fall undvika att detta uppstår och minska besvären av bråcket när det redan uppstått. Bråck drabbar oftare män än kvinnor.

Nyheter på kliniken

KATRIN ÄR TILLBAKA

Eftersom Linda går i väntans tider på bäbis så har Helena haft fullt upp på kliniken. Som tur är lyckades vi hitta en gammal goding i gömmorna som behövde lite extra jobb så nu är Katrin Hanson, som jobbade på kliniken för ett gäng år sen, tillbaka och extraknacker lite när det behövs. Katrin är gammal räv i sammanhanget och gick ut Naprapathögskolan 1993. Vissa kanske känner igen henne och ni vet vad hon går för. Ni andra bör prova, hon är en klippa såklart! (Vi jobbar bara med klippor nämligen).



Vi hälsar dig hjärtligt välkommen tillbaka, Katrin!

TESTDAG PÅ HÄLSOSTYRKAN

Det börjar nu närma sig 3 månader sedan vi gjorde tester för företaget Trägolvmästarna vilket innebär uppföljning! Den 7 mars smäller det!

Om det finns andra som är intresserade av att göra tester (läs mer om testprojektet i [förra månadens nyhetsbrev](#)) så finns det möjlighet att klämma in dig i samband med detta, för enstaka test eller hela paketet. Hör av dig till linda@halsostyrkan.se med intresseanmälan, prisuppgift och eventuella frågor!

MÅNADENS BIDRAG TILL VÄLGÖRENHET

Med endast en arbetande naprapat på kliniken, semestertider och röda dagar så resulterade januari inte i några stordåd direkt men ett litet bidrag på 500 kr fick vi i alla fall ihop till välgörenhet. Denna gång blev mottagaren cancerfonden, till minne av Jutta, en kär vän och kollega som sorgligt nog gick bort i januari för 2 år sen. Vi glömmer dig aldrig.

Naprapatbussen

NYTT PROJEKT

Idag startar vi upp ett nytt projekt, Skanska Godsvagnen. Vi kommer besöka projektet alldeles för sällan, endast var 8:e vecka, men vid akuta behov finns vi såklart till förfogande på kliniken.

MY FAVOURITE PLACE IS INSIDE YOUR HUG

Kärlek, omtanke och en stor kram till dig, alla dagar i veckan. Året om.

Anette, Erik, Helena, Katrin och Linda

Naprapatbussen Sverige AB

info@naprapatbussen.se

08-104168

www.naprapatbussen.se

Du får det här mejlet eftersom du registrerat dig på vår hemsida eller gjort inköp från oss.

Avsluta prenumerationen

MAILERLITE