



Sol, vind och vatten



Förra veckan skulle Ted Gärdestad blivit 60 år. Denna fantastiska musiker som tog sitt liv alldeles för ung. Trots att han led av scitofreni lyckades han genom sin musik och texter sätta en djup prägel som lever kvar än idag. Så mycket kärlek. Så mycket liv. Så mycket känslor. Som maj månad. För vad skapar väl mer känslor än majsolen? Hela svenska folket lever upp, spontanler och är till och med trevliga mot främmande människor! Det skulle vara maj året runt!

Maj är också en månad då många börjar träna utomhus. Utegympen som poppat upp lite här och där är belamrade med allt från ivriga motionärer till avancerade atleter. I sjöarna har triatleter och andra börjat med open-water-träning. Och i Hammarbybacken ser vi folk utmana sig själva uppför branterna till fots och på cykel. Det är ju så härligt att träna ute när det är vår!

Även om du är en van idrottare har du säkert upplevt håll någon gång. Spontant tänker nog många att man får håll om man är otränad men så behöver det inte alls vara. Vi tänkte slå håll på den myten och redogöra för vilka hypoteser forskarna har kring orsaken till håll.
Trevlig läsning!

Vad vet vi egentligen om håll?

De flesta av oss har någon gång upplevt den lätt obehagliga känslan av håll. Håll beskrivs som en krampkänsla och värk som uppkommer någonstans i magregionen, ofta i samband med motionerande. Om man fortsätter att motionera på samma intensitet blir smärtan ofta värre och upplevs som huggande eller skarp. Besvären försvinner dock nästan omedelbart när man slutar röra på sig.

Håll uppstår som sagt när vi motionerar och studier visar att det är vanligast vid träning där

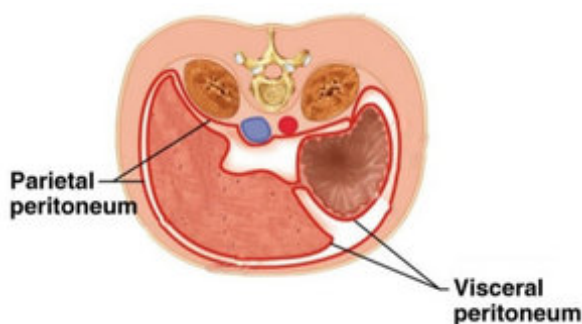
kroppen vrids eller studsar upp och ner. Det innebär att håll är vanligare vid exempelvis löpning och simning än vid cykling.



Många upplever att håll lättare uppkommer om man ätit för nära in på träning, vid dålig uppvärmning eller vid träning i kallt klimat. Håll är också vanligare i yngre åldrar.

VAD ÄR DÅ ORSAKEN TILL HÅLL?

Forskarna är inte på det klara om varför håll uppstår. Dock finns fler hypoteser kring orsaken, en del mer troliga än andra.



Irritation av bukhinnan är den kanske mest troliga orsaken till håll, eller åtminstone den mest aktuella hypotesen. Bukens organ är omringade av en slags säck, bukhinnan, som täcker hela bukhålan. Bukhinnan består av två lager, med vätska emellan, och när vi äter töjs bukhinnan

ut, lagren närmar sig varandra och en irritation kan uppstå. Även dryck med hög koncentration av kolhydrater (exempelvis sportdryck) anses kunna påverka vätskenivån negativt och därmed orsaka mer friktion mellan hinnorna. Provoceras bukhinnan så kan den framkalla smärta i buken som påminner om håll. Delar av bukhinnan innerveras av samma nerv som utsidan av axeln vilket skulle kunna förklara varför vissa som drabbas av håll även känner smärta här.

Det finns en studie som hittat en korrelation mellan starka bukmuskler (ffa M. Transversus Abdominis) och minskad risk för håll. Detta skulle kunna förklaras av att en starkare magmuskulatur stabiliserar bålen mer och att skakningar etc ger mindre belastning och irritation av bukhinnan.

Den kanske vanligaste hypotesen till håll är *kramp i magmuskelnerna*. Hypotesen bygger på att man ofta får håll efter måltid och förklaringen är då att kroppen behöver mycket syre för att bryta ner maten i magsäcken och att syrebrist därmed uppstår i bukmuskulaturen eller diafragman med krampkänning som följd. Det finns dock inga studier som stödjer denna hypotes.

En annan hypotes är att *ligamenten i buken tänjs ut och irriteras* vid vridning och hopp och smärta uppstår. Dock menar forskarna att ligamentsmärta är mer diffus än håll-smärtan. Att håll kan kännas i nedre delen av buken stämmer inte heller överens med denna hypotes.

Man har även sett att håll är vanligare bland folk med *dålig hållning* och då främst en ökad kyfos i bröstryggen och ökad lordos (svank) i ländryggen. Detta anses dock inte vara orsaken

till håll men däremot vara en bidragande faktor, vilket också stöds i teorin om att bra bålstabilitet skulle motverka håll.

VAD KAN JAG GÖRA FÖR ATT UNDVIKA HÅLL?

Eftersom den direkta orsaken till håll inte är fastställd så kan vi inte göra mycket annat än att försöka undvika sådant som verkar bidra till att håll uppstår. Det vill säga...

- Träna din bålstabilitet och främst de djupa magmusklerna! (Känns det som om vi tjarar om detta jämt? Just det, SÅ viktigt är det så sätt fart!) Bra övningar för de djupa magmusklerna hittar du [här](#)
- Undvik att äta för tätt inpå träning. Rekommendationen är senast 2 timmar innan träning men hitta en form som verkar lagom för dig!
- Undvik för mycket vätska, i synnerhet innehållande alltför mycket socker, under träning.



Nyheter på kliniken

VÄLGÖRENHETSBIDRAG

Vi har ju tidigare skrivit om Måns Möllers fantastiska engagemang för barn med särskilda behov ([C2C4Autism](#)). Förra året cyklade han tvärs över USA tillsammans med sitt "crew" och i detta nu gör han en ny imponerande resa tillsammans med Krister Skog då han cyklar från Stockholm till Kreta på 23 dagar. Vi har ett fint samarbete med Måns och gillar skarpt att han drar in pengar för att dessa barn ska få möjlighet att idrotta. Eftersom vi ger månadsbidrag till välgörenhet varje månad tänkte vi att vi istället samlar ihop några månader och ge ett stort bidrag på 10 000 kr till detta projekt. I år kunde man köpa ett land som de cyklar igenom och Slovakien blev vårt. [Här](#) kan du läsa mer om insamlingen och resan. Tack för att du bidrar!



SEMESTERTIDER

Det känns långt fram men semestern är här snarare än du tror! Värme och ljus gör gott för kroppen och vi har ofta en lugn period under sommarmånaderna. Trots det kommer vi ha bemanning i stort sett hela sommaren bortsett från v. 31. Helena har semester mån-ons v. 27 samt v. 30-32. Katrin har semester v. 28, 29 och 31. Så nu kan du planera in eventuella krämpor efter det! ;)

Naprapatbussen

VI SÄGER FARVÄL TILL NKS

Vi har tagit hand om personalen på NKS i över 5 års tid nu och det har varit en rolig resa. Det är ovanligt för både oss och Skanska att få vara på ett byggprojekt så länge men vi har verkligen uppskattat samarbetet. Trots att projektet inte är helt klart än så drar man ner på folk och vi behövs inte längre. Tråkigt men allt har sin tid! Vi kör sista veckan på NKS v. 27 och därefter får du som behöver vår hjälp istället komma till kliniken. Tusen tack för den här tiden!

"What day is it?"
asked Pooh.
"It's today,"
squeaked Piglet.
"My favorite day,"
said Pooh.



Längta inte så mycket till semestern att du glömmer bort denna underbara tid! Njut av varje dag!

Kramar från Anette, Erik, Helena, Katrin och Linda

Naprapatbussen Sverige AB

info@naprapatbussen.se

08-104168

www.naprapatbussen.se

MAILERLITE