



Glad (mid)sommar!



Så var det dags igen. Tiden man längtar efter hela året är äntligen här! Sommar, sol och (för många) semester. Vädergudarna är skyldiga oss blå himmel, sol och värme i år. Vi har liksom ett gäng dagar inestående sedan förra årets totala frånvaro. Men skulle det bli en sommar utan väder så har vi alltid fotbolls-EM och OS att sitta inne och njuta av. Nästa vecka åker två av "våra" spelare, Camilla Nilsson och Tadvä Yoken, till Stavanger och spelar OS-kval i Beachvolley för Sverige. Det är tufft men fullt möjligt! I år är också första gången på 112 år som golf är en OS-gren. Vilka som får delta avgörs enligt OS-rankingen den 11 juli. En som Linda jobbat med och som ligger bra till i dagsläget är Mikko Ilonen som i så fall får representera Finland i Brasilien i Augusti. Vi håller tummarna!

Månadens nyhetsbrev handlar om stressfrakturer. Dessa kan drabba även den bästa men är alltid förknippat med överbelastning av något slag. Vi önskar dig trevlig läsning och en riktigt glad sommar!

Stressfraktur - en konsekvens av överbelastning



Stressfraktur, eller utmattningsfraktur, uppstår när skelettet överbelastas vid upprepade tillfällen och den normala läkningen av små mikrosprickor inte hinns med. Dessa kan uppstå helt plötsligt efter en längre tids belastning. Överbelastning kan bland annat bero på hög träningsdos, dålig återhämtning, hårt underlag, dåliga skor eller tidigare skador som tvingar kroppen att föra över belastningen till andra områden.

Stressfrakturer är vanligast i ett av de små benen i foten och en sådan stressfraktur kallas marschfraktur. Namnet kommer av att man förr ofta såg sådana skador hos militärer som marscherade långa sträckor.

Marschfrakturer är vanliga hos personer som tränar mycket, exempelvis långdistanslöpare eller dansare. Lider du av benskörhet kan du få en marschfraktur efter en ganska måttlig ansträngning såsom en lång promenad.

SYMPTOM

Det vanligaste symtomet är belastningsutlöst smärta som ofta avtar lite vid vila. Smärta lokalt över området är också vanligt och ibland kan även lokal svullnad uppstå.

DIAGNOS

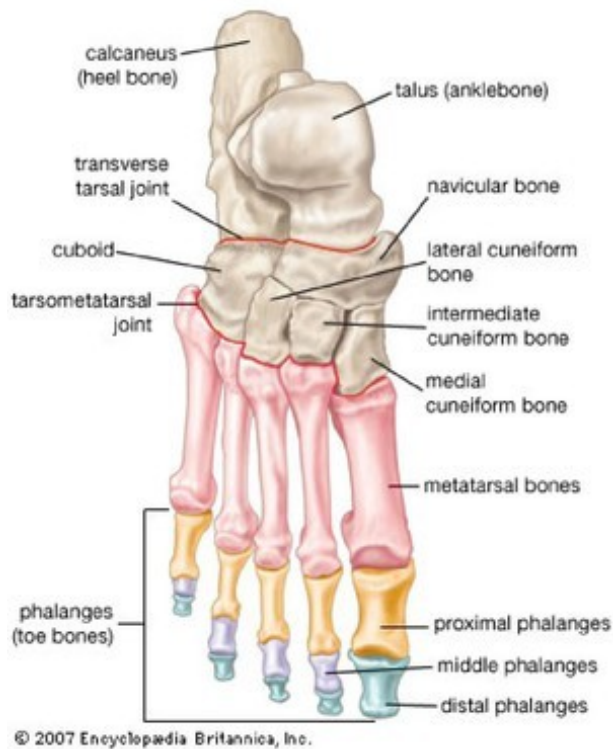
Stressfrakturer syns först efter 3-6 veckor på en vanlig slätröntgen varför dessa kan missas ibland. En isotopröntgen (scintigrafi) eller MRT kan dock avslöja om stressfraktur föreligger redan inom ett par dagar.

BEHANDLING

Tyvärr finns det ingenting som du kan göra för att direkt påskynda läkningen, stressfrakturer läker av sig själva oavsett om du belastar området eller inte. Du kan fortsätta belasta men kanske inte lika intensivt. Det är väldigt viktigt att du känner efter och undviker belastning som framkallar smärta i området.



Är du idrottare och din skada uppstått på grund av din idrott så kan du behöva avlasta foten med kryckor fyra till åtta veckor. I metatarsalbenen (mellanfoten) är det ofta tillräckligt med kort avlastning medan frakturer i tarsalregionen (vristbenen), speciellt i Os Naviculare, behöver mer tid för läkning. Detta troligen på grund av sämre blodcirkulation i det området.



Det kan vara bra att prova någon annan träningsform som är mindre belastande för detta område under tiden läkningen pågår, vilket brukar ta mellan sex till åtta veckor. Vid marschfraktur kan hålfotsinlägg hjälpa mot smärtan. Alternativ träning, såsom cykling, löpning i vatten och styrketräning, är viktigt under avlastningsperioden. När aktiv belastande träning återupptas bör detta ske gradvis och gärna med vägledning av sjukgymnast. Fotfelställningar och andra utlösande faktorer ska korrigeras så bra som möjligt för att undvika att skadan kommer tillbaka.

Stressfraktur på basen av Metatarsale V och i sesambenet (under caput Metatarsale I) är svårare att få att läka konservativt på grund av drag från M. Peroneus Brevis respektive M. Flexor Hallucis Brevis. Dessa behandlas därför operativt.

Nyheter på kliniken

NYA HYRESGÄSTER

Vi har länge sökt efter någon som vill hyra ett av våra rum. Inte helt lätt har vi fått erfara! Men efter midsommar flyttar Esaro in. Detta är kanske inte helt väntat då de sysslar med översättning och därmed är långt ifrån vår verksamhet. Men bättre trevliga arbetskollegor än inga alls tänker vi och välkomnar dem med öppna armar! Vi hoppas att de ska trivas hos och med oss!

MAMMAMAGE

Linda har inte bara legat på latsidan och bytt blöja under mammaledigheten utan har hunnit

förkovra sig litegrann också. Av naturliga skäl har intresset för mammaträning ökat på sistone och därför kändes en kurs i mammamages regi aktuell. Än är inte examen klar men inför denna har Linda nu dragit igång träningar för mammor i Nacka. Du hittar oss på facebook vid namn "Starka mammor i Nacka" vid intresse!

Naprapatbussen

SEMESTERUPPEHÅLL

Det är trots allt semester snart och detta innebär minskad bemanning på många projekt. Så här ser planerna ut för sommaruppehåll på respektive projekt:

Skanska Södertälje Sjukhus: v. 28-32

Ikano Gustavsberg: v. 29-32

Ikano Huddinge: v. 29-32

Ikano Ursvik: v. 26-32

Skanska Järvastaden: v. 28-33

Skanska Nytorpskolan: v. 28-32

Skanska Godsvagnen: oklart ännu

Handenrevisorerna: v. 26-33

Ica Enhörna: till v.33

Prime: till v. 33

Kliniken är bemannad hela sommaren, bortsett från v. 31, om du behöver vår hjälp under sommaruppehållet! Välkommen!

JORDEN SKRATTAR I FORM AV BLOMMOR

- Ralph Waldo Emerson -

Vi önskar dig en riktigt fin sommar! Vi hörs igen i augusti!

Sommarkramar från

Anette, Erik, Helena, Katrin och Linda

Naprapatbussen Sverige AB

info@naprapatbussen.se

08-104168

www.naprapatbussen.se

MAILERLITE