



Ryggsmärta, ur ett annorlunda perspektiv

*Jag har läst en enorm mängd artiklar om ryggsmärta och de säger ungefär samma sak allhop;
Det är spända muskler som orsakar det och du behöver träna och röra dig mer.
Detta är i och för sig inte fel, men bilden är lite större än så.*



Om jag frågar dig var vatten kommer ifrån kanske du svarar "ifrån kranen". Ja, det är naturligtvis sant, men svaret så mycket större. Vattnet kommer ut ur kranen, men det har genomgått många steg/processer innan du fyller ditt glas med iskallt, svalkande vatten. Precis likadant är det med ryggsmärta.

Ja, du känner smärtan i ryggen och ja, den är verklig, men allt som oftast finns den där som ett resultat av att något annat har skett.

Oftast är det krampade musklerna som bara försöker skydda dig. En del säger att smärta är ett dåligt fenomen... men "smärta" är bara ett signalsystem, en signal som talar om för oss att något är fel.

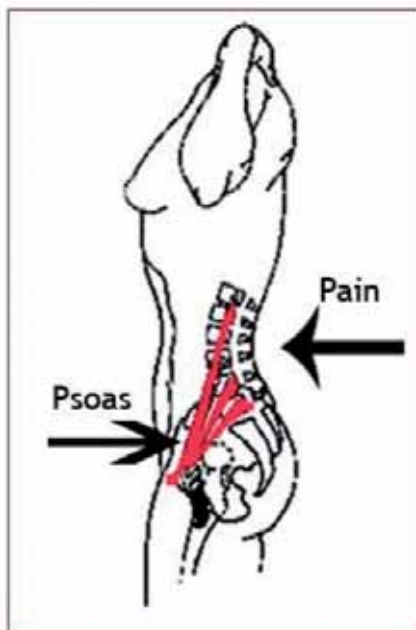
Om du står med fingret på plattan (och den är het) gör det f..bannat ont. Då drar du bort fingret! Än så

länge vet dock inte hjärnan "vad" som är fel, bara att du ska dra bort fingret. Det är först när du ser plattan och tänker: het platta, finger, het platta f..bannat ont i fingret; Aha! Smärtan beror på att fingret precis varit på den heta plattan. Men smärtan i sig svarade inte på frågan "vad är fel?", bara att "något är fel!".

Så, musklerna längs ryggen är spända. De är krampade (symptom på detta brukar vara trötthet och smärta i svanken). Varför? Ja! du kan ha varit i en olycka, fått ett slag av ett basebollträ eller en hockeyklubba eller "ha ärvt mammas eller pappas dåliga rygg".

Nu ska jag dock presentera en annan infallsvinkel i denna eviga debatt om ryggsmärta.

Först måste vi förstå musklernas funktion. De har, bland annat, till



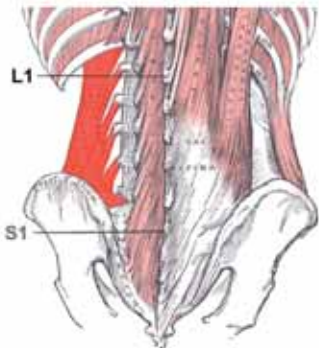
uppgift att fungera som motoriska enheter så att vi kan gå, upprätthåller vår kropp (tillsammans med vårt skelett, båda är lika viktiga) och den har en skyddande funktion.

En muskel som nästan alltid är för "stark" är den sk höftböjaren (Psoas för dig som är terapeut). Det vill säga Psoas är starkare än dess motarbetar-muskel, Stora sätesmuskeln ("höftsträckaren", finare namn är Gluteus Maximus). Om detta är ett faktum hos just dig så sker följande; Psoas vinner dragkampen (om höftleden) mot Gluteus Maximus. "Höftsträckaren" (Gluteus Maximus) är ansvarig för fränkskjutet vid gång och löpning samt för att stabilisera knäet.

När "Höftsträckaren" förlorar dragkampen mot Höftböjaren förlorar den sin spänst och styrka. Jämför detta med 2 personer som bryter arm där den ena är mycket starkare än den andra. Med andra ord kommer den svagare inte att orka hålla emot. Då har han/hon 2 val: endera lägga sig/vika ner sig eller ta hjälp av den andra armen. Det är precis det som händer i kroppen.

Höftsträckaren får då hjälp av musklerna som ligger i din "ländrygg" (svanken), på var sida om ryggraden. Dessa muskler (Erector Spinae och Quadratus Lumborum, vars uppgift framför allt är att stabilisera ryggraden) måste nu hjälpa höftsträckaren" (Maximus) att skjuta ifrån vid gång och stabilisera bäckenet.

Dessutom kallas även de bakre lärmuskeln in som hjälp för att hjälpa höftsträckaren.



Dessa "hjelpar-muskler" (synergister) måste alltså göra sitt jobb OCH hjälpa höftsträckaren med dess jobb. Jämför detta med att man på sitt kontor har en person som aldrig gör sitt jobb utan bara fikar, tar rökpauser, chattar osv. De andra på kontoret måste då "jobba över" eftersom de måste göra både sitt eget arbete samt arbetet för personen som inte "drar sitt strå till stacken".

Vilken av dessa två grupper tror du först blir trött och känner av värken? Den som måste jobba för mycket förstås! OCH PRECIS SÅ ÄR DET I KROPPEN OCKSÅ!

Det är "hjelparmuskler" i ryggen och bakläret som först blir trött och ger symptom, det vill säga:

Det börjar med en trötthetskänsla, vilken senare ofta övergår till smärta.

Man kan naturligtvis massera bort smärtan eller via en manipulation fixa så att kotan "läggs rätt", men om man inte "ordnar" den muskulär obalansen mellan fram (höftböjare) och baksidan (Höftsträckare) så återkommer besvären.



Andra symptom:

Bäckenet och "bälstabilitetsmuskulaturen" är själva grunden som ryggen står på. Om vi återigen gör en jämförelse. Du bor i ett område där det förekommer vissa skakningar i marken och ditt hus har en instabil grund. Konstant går fönstret på 2:a våningen (eller takplattorna) sönder och du måste hela tiden fixa det lokala besväret (=symptomet). Trots att fönstret går sönder hela tiden eller takplattorna ramlar av behöver det inte nödvändigtvis vara där felet sitter. Om du har en instabil grund och huset rör sig så kan det mycket väl vara så att "brytpunkten" sitter vid fönstret eller vid takplattorna och därför är det där "symptomen" uppträder. Du kan byta ut fönsterrutan (och senare hela ramen) i dö-dagar utan märkbar skillnad då symptomen hela tiden återkommer, men om du fixar grunden kommer huset att sluta skaka.

På samma sätt fungerar vår kropp! Om bäckenet och bälten är

Nytt i Sverige

Genacol® – 100% Collagen

Fungerar det verkligen?

E're möjligt bli av med smärtan?

Artrit/artos, ledsvikt, muskel-seninflammation, fibromyalgia, lupus, reumatism.

Tänk om jag kan få nytt ledbrosk på 3 månader. Wow!

10.000-tals personer från 22 länder har under 12 år skrivit rekommendationsbrev att det i alla fall hjälpt dem.

Nytt möjligt verktyg för naprapater, osteopater, idrottsläkare, kiropraktiker, ortopedier, reumatologer, sjukgymnaster.

Maila din adress till info@collagen.se eller ring 08-23 99 99. Så får du boken "Upptäck collagen - bli smärtfri och aktiv". Gratis!

Va e're för nåt?

Så va ska man tro?

Äntligen har vi fått ett verksamt hydrolyserat collagen - ett rent protein från 19 aminosyror superpotent kosttillskott som heter **Genacol®.**

Unikt patent.

instabil kan dina symptom (axel, arm, knä, huvudvärk, nackspärr) fortsätta i all evighet. Ditt arbete, för att förbättra din hälsa, blir att bygga en stabilare grund.

Muskulaturen som ligger bredvid din ryggrad har alltså som huvuduppgift att stabilisera ryggraden.

Men eftersom vi har den där muskulära obalansen mellan höftböjare och höftsträckare så blir ryggmuskulaturen trött och kan således inte stabilisera ryggraden. Detta kan leda till att symptom uppstår även i andra delar av kroppen.



Ett vanligt symptom som blivit omskrivet på den senaste tiden är alla dessa idrottsmän/kvinnor som fått besvär i baksidan på läret, bristningar osv.

Massörer och läkare har hela tiden fokuserat på att det är fel i deras baksida lär. Men felet sitter inte i bakläret! Symptomet, "fönsterrutan", sitter där, men bara därför att muskeln (hamstrings) måste hjälpa höftsträckaren (Gluteus Maximus) att göra sitt jobb. Så... istället för att symptomjaga bör man kolla lite tidigare i kedjan, dvs vilka dominobrickor faller hela tiden nr 10? Om du reser den första så slutar de andra att fall.

Så, för att sammanfatta detta: För de allra flesta som har smärta beror det på en obalans i muskulaturen och oftast runt bål och bäcken. Även om symptomen sitter på ett ställe,

behöver inte orsaken sitta på samma ställe. Många har haft huvudvärk, men sitter orsaken till huvudvärken verkligen i pannan? Mycket osannolikt. Att du har en hjärntumör bakom pannan som värker varje söndagsmorgon är som sagt osannolikt. Symptom och orsak är oftast inte densamma.

Detta är ett högst personligt perspektiv och det som Svenska Kinopraktikskolan baserar sina kurser på.

Bilder: Svenska Kinopraktikskolan

Mikael Dahlström

Leg Kiropraktor, Kinesiolog, Akupunktör, Kinopraktikterapeut, Massageterapeut, Dahlströms Kiropraktik

Rektor och grundare Svenska Kinopraktikskolan

Grafikvägen 22, 121 43 Johanneshov
08-520 155 56, 0707-996636

www.Kinopraktik.se
www.Dahlstromskiropraktik.se

UTBILDNING I BOWENTERAPI
Hjälp anhöriga eller arbeta professionellt!



Mjuk, smärtreducerande, balanserande, avslappnande och mycket effektiv terapi. Lätt att lära och utföra.

UTBILDNING TILL BIOPAT
Bred, alternativmedicinsk yrkesutbildning
Basmedicin, biopati, örtmedicin, näringsmedicin, zonterapi, homeopati, öronakupunktur, frekvensmedicin, kinesiologi, strategi m.m. Enskilda ämnen kan läsas.



BIOPATIKADEMIN



**Akademien för
Bowenterapi
i Norden**

TVÅ SKOLOR UNDER SAMMA TAK
biopatiakademin.se bowenterapi.com
0435-46 00 96



Living Food - Kursgård i Värmland

Stärk immunförsvaret och din självläkningsförmåga med optimalt näringsrik kost samt en skonsam och effektiv utrensning/avgiftning. Vi erbjuder 15-dagars, 10-dagars och weekendkurser. Välkommen till vår kursgård i en vacker och avslappnad miljö invid skog och sjö i Värmland.

Ring för mer info och broschyr!

Broviksvägen
Värmskog i Värmland



Living Food
INSTITUTE SWEDEN

0570-46 10 22 www.living-food.se