



16-09-2019 08:05 CEST

"God holdning" kan gi deg vondt i ryggen

Har du noen gang fått beskjed om å rette deg opp og ikke synke sammen i stolen? Det rådet kan du bare glemme.

Kroppsholdning har lenge vært brukt som en forklaring på ryggsmarter, men det finnes ingen vitenskapelig dokumentasjon som støtter opp om denne påstanden. Vi ser at diskusjonene rundt holdning og smerter ofte er lite nyansert, både i tabloidene og blant helsepersonell, og vi ønsker derfor å oppklare noen myter rundt dette.

Rett i ryggen er ikke alltid bra

La oss si at du plutselig får vondt i ryggen: Da vil du kanskje oppleve at det å endre kroppsholdning (for eksempel ved å rette deg opp) letter smertene i de første dagene/timene. Dette kan forklares med at du (ved å rette deg opp)

endrer kroppens belastning – og det kan absolutt være nyttig i en liten periode. Problemet er at mange lever med tanken om at vi alltid bør rette oss opp. I tillegg tror vi at det å slumpe sammen i ryggen når vi står eller sitter gjør at vi vil slite den ut på sikt. Dette stemmer ikke.

Illusjonen om at en rigid og rett holdning er det riktige virker ofte mot sin hensikt, og faktisk kan risikoen for utvikling av ryggplager heller øke ved å etterstrebe dette. Dette skyldes at den ekstra anstrengelsen kan føre til økt spenning i deler av kroppens kjernemuskulatur, og dermed også et økt trykk rundt ryggen.

Ryggen din er ikke skjør

Vi mener at fokuset på rett rygg og riktig holdning er med på å skape et negativt bilde av ryggen. Den kan fort fremstå som en skjør struktur, noe som igjen kan føre til bevegelsesfrykt. Både forskning og erfaring viser at ryggen trenger det motsatte. Ryggen er en robust struktur som elsker bevegelse, og det å utforske nye posisjoner. Nøkkelen til en funksjonell rygg er derfor å stå, sitte og bevege seg på en så fri og naturlig måte som mulig.

Du er eksperten på egen rygg

Ingen er like – og det får vi sannsynligvis aldri presisert nok. Det finnes ingen holdning, treningsoppskrift eller behandling som fungerer for alle. Osteopatens tankegang er at det er du som er eksperten på deg selv, og at du derfor bør ta del i avgjørelsene som omhandler din kropp. Ved å bli kjent med din egen kropp går du gjennom en lærerik prosess – og det er sannsynligvis en av de beste helseinvesteringene du kan gjøre.

Og glem ikke: Vårt råd er at du alltid skal sitte eller stå med den holdningen som du føler er mest komfortabel – det er avslappende for deg, og dermed også for ryggen din. Det finnes ikke en god holdning, det finnes mange.

Norsk Osteopatforbund arbeider for å sikre våre medlemmers faglige og politiske interesser. Vi jobber for å styrke osteopatiens posisjon i Norge og internasjonalt, gjennom høy faglig- og yrkesetisk standard. Vi skal utover dette fremme kvalitet i osteopatiutdanningen, samt utvikle faget slik at vi til enhver tid fremmer god folkehelse, og dermed bidra til å løse befolkningens muskel- og skjelettlidelser. Vårt hovedmål er autorisasjon.

Kontaktpersoner



Matias Fjeld

Pressekontakt

Styremedlem

Markedsansvarlig

mkfjeld@gmail.com

988 36 312



Tomas Collin

Pressekontakt

Leder

Leder av organisasjonen

leder@osteopati.org

913 28 430