

Ryggen - livets baksida

I skrivandets stund är jag inne på mitt åttonde år som företagsmassör, svensk klassisk massage. Det har blivit ett antal spända och onda ryggar, axlar och nackar. Orsakerna till spänd rygg, axlar och nacke är naturligtvis många men ofta kan det bero på fel ställning vid skrivborden, återhållen andning vid stress samt undanträngda känslor som gärna sätter sig i nacke, axlar och rygg. Fel skor kan till exempel orsaka problem i övre delen av ryggen. Egentligen är det bland det första du kan ändra på för att se om du kommer åt smärtorsaken om du inte tydligt vet med dig vad smärtan beror på.

Har du i dag problem med ryggen kommer du förhoppningsvis att märka hur effektiv och behaglig träning MediYogan är. MediYogan är vetenskapligt bekräftat i en studie från 2013 gjord av Karolinska institutet. I en jämförelse med sjukgymnastik, ryggspecialist och MediYoga gav yogan allra bäst utfall. Om du upplever att yogan trots allt inte är något för dig kan du försök finna någon annan form av fysisk aktivitet som får dig och din rygg att må bra. Att ryggen är viktig för vårt välmående råder det inget tvivel om. En ond rygg kan leda till att vi upplever smärta under dagen samt på natten och stör den så viktiga sömnen. Därför är det viktigt att ta smärtan på allvar och ge kroppen en möjlighet att reparera sig genom.

Vi människor är skapta för att vara i rörelse och att använda våra muskler på ett allsidigt sätt. Enkla monotona och statiska rörelser samt inte minst stress är en negativ belastning på vår muskulatur. En muskel som aktiveras i en statisk rörelse får ett sämre blodflöde. Ett exempel är musarm som är ganska vanlig konsekvens av datoranvändandet. Att klicka på musen är en upprepande och statisk rörelse. Forskningen är överens om att ett stillasittande liv och lite eller ingen motion eller rörelse alls leder till ryggsmärtor. Här följer fakta om vad som händer vid för *litet* rörelse eller *ingen* rörelse alls:

- muskler behöver användas annars förtvinar de
- musklerna orkar inte längre kontrollera ryggraden
- kotskivorna förtvinar på grund av för lite belastning/avlastning
- bindväven kan inte skydda musklernas hölje, hålla ledbanden flexibla eller senorna hållfast och spänstiga
- de små kotlederna drabbas av brosknedbrytning - atros
- orörliga axlar och höftleder blir en belastning för ryggraden då den behöver kompensera för bristen av rörlighet
- skelettet blir skört
- inaktivitet förlänger läkningsförmåga i vävnader.

Smärta är en varningssignal

När du får ont i kroppen är det ett tecken på att något inte stämmer. Det är en varningssignal, en möjlighet att snabbt agera och förändra ett beteende. Därför är det bra att se på smärtan som något positivt, den blir till en gränsdragare och kan delas in i tre olika kategorier:

1. Belastningssmärta beror ofta på att musklerna belastas mer än vad dom mäktar med. Den goda nyheten är att just den här smärtan ofta är lätt att åtgärda genom att vidta åtgärder som exempelvis byta hand när du klickar på musen.
2. Varningssmärta är ett mer kraftfullt rop på hjälp, exempelvis om du upplevt belastningssmärta i armen till följd av statiskt klickande men ignorerar smärtan och fortsätter beteendet i alla fall. Uppskattningsvis kommer ca 90 procent av varningssmärtan från musklerna.
3. Skadesmärta är inte så vanlig tack och lov. Den här smärtan uppstår när vi inte lyssnat in smärtstegen 1 och 2. Strukturen i ryggen kan ha skadats permanent och förändrats just på grund av att vi ignorerat smärtan. Vanligt är då att musklerna försvagats, ledbanden kan ha tänjts ut eller diskarna kan ha blivit uttorkade och detta leder då till en bestående belastning på ledernas broskstruktur.

Ca 150 muskler påverkar ryggraden och ger stabilitet samt kontrollerar de små kotlederna vid alla rörelser och mer än 4/5 av alla ryggsproblem uppstår via felaktig belastning. Det finns tre muskelskikt; det övre som består av de stora ryggmusklerna, det mittersta som ligger precis under de stora ryggmusklerna och som förbinder nackbenet med bäckenet samt det understa lagret vilket är det viktigaste lagret som består av den djupa ryggradsmuskelaturen. Vid försvagade muskler kan kotkropparna förskjutas och det blir låsningar. Ofta är det ifrån det understa lagret som ryggsmärtor uppstår på grund av att den muskulaturen förtvinar snabbare. Nerver kan orsaka ryggsmärtor. Vid inflammation uppstår irritation hos nerverna som leder till en försämrad genomblödning och därigenom en förminskad borttransport av avfallsprodukter från musklerna. Smärta i axlar och nackområde leder till muskelknutor eller myogeloser från grekiskan. Muskelknutorna förekommer även i vadernas och ryggradens muskulatur. Krämpor som kan uppstå i ryggen är exempelvis:

Ryggskott

Ryggskott beror ofta på att den djupa muskelaturen har försvagats och blivit överansträngd. Kotkropparna har mist sin stabilitet. Ofta blir vi varse ett ryggskott när vi gör en hastig rörelse. Det blir helt enkelt en förskjutning i de drabbade kotlederna som kommer närmare varandra och det uppstår en låsning. Inflammation och irriterade nerver ger kraftig smärta. Ryggskott drabbar ofta nedre delen av ryggen.

Ledbanden

Muskler och ledband samarbetar och om musklerna är försvagade blir ledbanden överbelastade. En bra liknelse är att ledbanden är som ryggra dens säkerhetsbälte. Deras funktion är att hålla ryggen sträckt och förhindra oss från att vrida för mycket på oss så att ryggraden kollapsar. Det är viktigt att vårda ledbanden och musklerna i ryggen med hjälp av motion och rörelse för att undvika att de blir uttöjda som gamla torra gummiband.

Irriterade nerver

Tryckbelastning, brist på näring och dålig blodgenomströmning leder till irriterad nerv. Vi har flera hundra meter nerver i kroppen. De orsakar ofta smärtor i ryggen. Vid en inflammation i nerverna påverkas muskelns ämnesomsättning, det blir en sämre blodgenomströmning svårare att transportera bort avfallet från muskelns ämnesomsättning tillräckligt snabbt och det leder till en konstant syrebrist i musklerna och speciellt i nacke och axlar blir det muskelknutor.

Problem längs ryggraden

Utifrån ett yogiskt perspektiv är det viktigt med en frisk och stark rygg. En ryggrad som är rörlig och flexibel är inom det yogiska synsättet ett mått på din fysiska ålder och flexibilitet. I ländryggen uppstår ca 75% av alla ryggsmärtor på grund av dess orörlighet. Den bär också upp det mesta av kroppsvikten. Från halskotpelaren kommer ca 24% av alla smärtor och från ryggradens bröstdel kommer ca 1% av smärtorna.

Axlar

En stor del av hals- och nackproblemen kommer ifrån axlarna som vi i stressade lägen drar upp mot öronen, vår andning stannar av. Detta sker i samband med felaktig ställning vid datorn, när vi upplever stress, oro, ångest och obehag. Just i samband med oro, ångest och obehag slutar vi andas för att slippa känna känslor. Mycket av det här sker omedvetet därför är det viktigt att bli medveten om hur du reagerar i olika situationer. I samband med inflammation i axelpartiet så strålar smärta ut i armarna och upp i huvudet.

Halsen

Halsmusklerna håller upp hela huvudet så när du skjuter fram huvudet, exempelvis vid datorn, ökar belastningen på halsmusklerna och dom blir spända. Smärtor från nacke kan vara tryck på en nerv eller ett kärl som strålar ut i händerna eller bröstkorgen. Så när vi drar upp axlarna och lägger huvudet på sned bildas sammanträngningar på grund av att scalenusmusklerna bildar en hålighet i halsen. Det leder exempelvis till smärtor i nacke och domningskänslor. Andra problem är yrsel, öronsus, problem att svälja och vid muskelspänning vid övre halskotan kan det leda till huvudvärk och yrsel.

Stress

Nu för tiden är de flesta överens om att ryggont inte enbart beror på felaktig fysisk belastning utan hänger ihop med stress samt psykisk belastning.

Bli medveten om ryggen

Blunda och flytta ditt inre fokus till nacke, axlar, rygg och bara känn in hur det känns just nu. Låt det ta minst 5 minuter. Om du upplever smärta eller irritation någonstans, bara observera det, acceptera att det känns så och släpp sedan punkten, gå vidare. Fundera inte på varför det exempelvis gör ont utan bara observera att det gör ont. När du är klar skriver du ner vad du upplevt i din anteckningsbok, ingen uppsats behövs och gå sedan igenom punkterna:

- hur ofta har du haft ont i eller känt av spänningar i ryggen de senaste året
- hur hanterar du ryggsmärtan och spänningarna i så fall
- utövar du någon fysisk aktivitet minst en gång i veckan
- har du ett stillasittande arbete
- vilka känslor kopplar du till din rygg tidspress, oro och sorg kan märkas av i ryggen,
- hur ser dina matvanor ut

Lycka till!