

MOBILITETSTRÄNING OCH SJÄLVMASSAGE

Vi vet alla hur man kan känna sig när lederna är stela och oelastiska. Stela leder är vanligare ju äldre man blir och artros, den vanligaste ledsjukdomen i Sverige, är den yttersta konsekvensen av ett stillasittande leverne med monotona, odynamiska rörelser. Orsaken till och symtom på artros är ofta bristande mobilitet och flexibilitet i muskler och leder. Mobilitet är något vi måste ha för att kunna utföra vår kropps alla rörelser ordentligt och fungerar det som det ska så behöver vi inte tänka på det. Men ofta upptäcker man hur stel man är först när stelheten fått för stora konsekvenser. Därför är det viktigt att förebyggande hålla kroppen rörlig hela livet.

Genom kombinationen av mobilitetsträning och vävnadsmassage av typen Self-Myofascial Release skapas de bästa förutsättningarna för korrekt och smärtfri rörelse, oavsett om det gäller träning eller vardag. Self-Myofascial Release är en massagemetod för bindväven och används för att skapa avspänning i kroppens muskler, leder och sammanlänkande system. Massagen utför du själv eller med en vän genom tryck och rörelser med hjälp av redskap som bollar, pinnar och foamrollers.

FASCIAN ÄR CENTRAL

Syftet med självmassage är att komma åt fascian, bindväven, som förutom att ge stöd och skydd i kroppen också stabiliserar och ger förutsättning för att överföra kraft mellan kroppens olika delar. Fascian



är också viktig eftersom den är delaktig i flera av kroppens biokemiska processer och utgör ett viktigt försvar mot exempelvis svamp, virus och infektioner.

Fascians lager, enkelt uttryckt uppdelade i ytlig och djup fascia, ska för bästa funktion med lätthet glida mot varandra. Om vi skadar oss, rör på oss för ensidigt eller är inaktiva kan fascian gradvis torka och förlora sin elasticitet. Detta gör att friktionen ökar, den kan "klogga ihop" och lagren växa samman som i sin tur både kan påverka funktionen i muskler och leder och orsaka smärta. Sammanväxningar lägger vi enkelt märke till i vår vardag när det till exempel blir svårt att sitta på huk eller att lyfta armarna över huvudet.

En grundregel är att utföra samtliga mobilitets- och fasciaövningar i samband med varje pass, fördelat efter vad som fungerar för dig, men gärna före passet. Det ger dessutom mer elasticitet i kroppen vilket du behöver i vissa krävande övningar.