



Gymnastik & Forebyggelse



Hvordan går du når du har ondt?

De fleste af os har sikkert på et tidspunkt prøvet det, at have ondt i ryggen, bækkenet, benet eller foden. Vi gør typisk det, at vi aflaster det sted, vi har ondt, ved at bruge det mindre og derved kommer vi til at overbelaste andre steder i kroppen.

Er det ryggen eller bækkenet, vi har ondt i, spænder vi omkring det sted. Men ofte kommer vi også til, at spænde andre steder end der hvor vi har ondt, det kan være i skuldre, andre steder i ryggen og omkring hofterne. Det vil påvirke den måde vi går på, så vores gang bliver stiv og spændt, eller vi kommer til at gå og vraltte, dvs. vi svinger overkroppen fra side til side og det bliver overkroppens vægtoverføring sidelæns, der løfter modsatte ben. Det kan resultere i, at vi også får ondt andre steder i kroppen, end der hvor skaden oprindeligt er. F.eks. bliver hofteleddene mere belastet når vi vraltter, da vi fører for meget vægt fra overkroppen ned gennem hvert enkelt hofteled.

Har man bækkenløsning, har man ofte konstante smerter i og omkring bækkenets led og det gør ondt at gå. De fleste med bækkenløsning vraltter når de går, da alle muskler og sener omkring bækken og hofter bliver smertepåvirket af de løse og ustabile bækkenled. Men den vraltende gang gør kun smerten værre, da man netop påfører det løse bækkenled for meget af overkroppens vægt sidelæns. Det er derfor meget vigtigt, at holde overkroppen centreret lige over bækkenet, så ledene belastes minimalt. Det betyder ikke at man skal holde overkroppen stiv og ubevægelig når man går, men afslappet



og tæt på kroppens eget tyngdepunkt.

Er det hoften, knæet eller foden vi har ondt i, resulterer det ofte i, at vi går og halter. Vi aflaster det ene ben og kommer let til, at overbelaste det andet. Står det på i flere år, ender det tit med, at vi har 2 skadede led. Ofte er det knæ og hofteled, det går ud over. Men det kan også sætte sig som smerter i musklerne, f.eks. i muskeltilhæftningerne omkring knæene. Det kan også påvirke ryggens muskler, at vi har ondt i benene, da vi som tidligere nævnt, spænder og tillægger os en stiv og anderledes måde at gå på. Det kan også hælde, at vi spænder hele vejen op til skuldrene når vi har ondt et andet sted i kroppen.

Det er derfor vigtigt, at være opmærksom på, om man spænder andre steder i kroppen, end der hvor man har ondt. Jo mere man spænder, jo mere ondt får man. Prøv at slappe af alle de steder i kroppen som ikke har direkte indflydelse på det angrebne sted. Hvis du spænder i skuldrene fordi du har ondt et andet sted, så slip spændingen og lad skuldrene komme ned på plads.

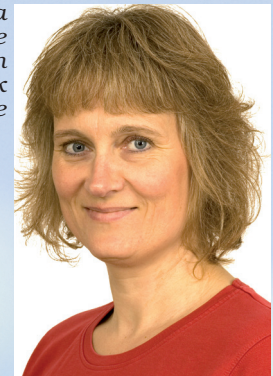
Meget vigtigt er det, hvordan du går, når du har ondt et sted. For tillægger du dig en forkert gang, kan det give komplikationer

andre steder i kroppen og dårlige vaner som kan være svære at komme af med.

Prøv så vidt muligt, at undgå, at vraltte. Hold overkroppen centreret lige over bækkenet, så vægtbelastningen til hvert hofteled, bækkenled og knæled bliver så lille som mulig. Slap så vidt muligt af i ryggen, så din gang bliver mere fri og ikke spændt og stiv. Gå så normalt som muligt selvom du har ondt. Gå med dine ben og ikke med overkroppen. Løft benene fra hofteledet og slap af i overkroppen, derved undgår du at vraltte. Tag korte skridt, så du ikke vrider for meget i hofte og bækken.

Når du tager et skridt, løfter du be-

Af Linda
Rohde
Pedersen
Mensendieck
Køge



net fra hofteleddet og ikke helt oppe fra hoftekanten. Prøv at løfte benet en lille smule højere end du plejer, stræk så underbenet frem i forlængelse af lårbenet. Før vægten frem og sæt hælen i underlaget. Mærk hvordan du ruller frem over foden, fra hæl, mellemfod og frem over forfoden. Løft hælen når du afvikler skridtet frem over forfoden og ud over storetåen. Når du løfter hælen godt, idet du afvikler skridtet, får du bøjningerne med i alle benets og fodens led: tåleddene, ankelleddet, knæleddet og hofteleddet.

Så gå aktivt med dine ben og slap mere af i overkroppen, også selvom du har ondt i kroppen.

Gennem Mensendieck gymnastik kan du lære mere om gangen og hvordan du kan aflaste kroppen og forebygge skader og slitage af kroppen, ved at bruge dens led og muskler rigtigt.

Yderligere information på www.mensendieck-koeg.dk eller tlf. 21 28 38 58