

Fördelarna med rörlighetsträning är många, men vad är det som egentligen är vetenskapligt bevisat? Artikeln är baserad på noga utvald forskning inom området och är en sammanställning av resultaten från dessa. Fördelen med att träna upp sin rörlighet är att man kan börja när som helst oavsett ålder och få goda resultat!

Text: Marian Papp Foto: Olle Furberg

Sträck på dig - det hjälper!

En guide till rörlighetsträning

Vissa du att varje muskelcell kan öka 50 % av sin längd! Och att en ökad rörlighet egentligen är en förhållning av muskelcellen.

Regelbunden sträckning stärker kroppens samtidighet som olika problem i rörelseapparaten förhindras/undviks. En produkt av muskler och oavsäkra muskler är ofta smärta och olika skador men genom rörlighetsträning kan man ofta klara svåriga styrkor bättre - rörelserna blir mjukare och lättare att utföra och man upplever ett mindre oavsett från de stora musklerna. Tekniken används även som ett verktyg vid sträckning, man kommer ner i varv och upplever lättare avslappning.

Vad är rörlighetsträning?

Man ökar en muskelgrupp längd och ger därmed en ökad rörlighet i leden genom att upprepa musklernas utgång och fäst. Slutsatser blir ofta att spelet mellan kroppens muskler och leder fungerar bättre samt att hela rörelseapparaten utövar bättre efter en rörlighetsträningssession.

Det finns både aktiv och passiv rörlighet. Vid aktiv rörlighet hjälper man med egen muskelkraft till att sträcka en muskel, t.ex. bänkpress. Vid passiv rörlighet lågman använder man utre krafter till hjälp, som t.ex. kroppsvikten.

Orsaker till stelhet?

Orsakerna till stelhet varierar från de flesta individer (speciellt när man blir äldre), smärtsamma rörelser, nedsatt cirkulation i kroppen, övervikt, trauma.

Det vanligaste muskelgruppen som drabbas av nedsatt rörlighet är låren fram- och baklås, bröstmusklerna, höftöppningsmuskeln, armbågs- och rygvmuskeln.



Fördelar med rörlighetsträning

Det är viktigt att komma ihåg att det är bindväven som man övar med rörlighetsträning. Bindväven finns överallt i oss och runt hela muskeln, den finns i leder, ledslappor, ligament och senor men fungerar också som en gylfina mot omgivande muskler och strukturer. Den består till stor del av kollagen och är faktiskt en passiv vävnad. När man övar bindväven (som är både seg och elastisk) så förhindrar man en övertröttningsbundenhet i blodet, senor, muskler, senor, ligament och leder. Det är bindvävsstyrkan som gör att man blir starkare med åren och som i sin tur kan ge upplov till olika skador och smärtor i kroppen. I tillägg minskar igång musklerna förhindras bindvävsstyrkan till stor del.

- Prestationshöjande - bättre kraftutveckling i bindväven bidrar till en muskelkontraktion som ger en bättre styrka i musklerna. Man får en extra skjut till muskelstyrkan, därmed ökar energiförmågan till muskeln. Man kan se det som en gammal, om man ska stå det lite över dess normala längd så blir kontraktionen effektivare och starkare.
- Minskar balansen i rörlighet och förbättrar i musklerna som ofta kan vara orsaken till smärtor eller skador i rörelseapparaten. Förhindrar man obalansen får man ofta en bättre gång- och löp ekonomi. Rörliga muskler gör att det sker en mjukare kontakt av de stora musklerna under arbete, de behövs inte arbeta lika mycket och övertröttningsrisken minskar med energin. Hjällingen blir ofta bättre med rörlighetsträning.

Olika metoder för rörlighetsträning

Statisk röjning - (minimim 15 sekunder)
Involuntär utmaning efter ett tidigt utslag, d.v.s. rörelsegräns i muskeln. Med hjälp av utmaningen går man sedan successivt djupare i röjningen. För att få bäst effekt är det viktigt att man håller en viss tid, ca 15 sekunder, så att bindväven hinna ge med sig.
Statisk röjning tillför blodflöde och muskulatur en konstant kraft under en längre tid som gör att graden av röjning successivt ökar (kryppingskonstanten minskar). Regelbunden rörlighetsträning gör att bindväven kan utmanas för en längre tid utan att man känner smärta. Statisk röjning har också effekt, och är inte så riskerande.

Dynamisk röjning - (mellan 1-5 sekunder)
Även här sker en successiv röjning. Med dynamisk röjning så upprepar man ofta röjningen flera (10-15) gånger. I röjningsrunden är kon. och mellan 1-5 sekunder.

Visuella tekniker pekar på att en dynamisk röjning som utförs efter den statiska röjningen leder till en effektivare utmaning än endast en statisk sträckning. Den vanligaste metoden är kombinationen av både statisk och dynamisk röjning.

Förspänning - (tar mellan 10-20 sekunder) och statisk röjning (PNF)
Förspänningen går ut på att man först går till ytterläget via en passiv röjning. Sedan utför man en lätt avslappning (d.v.s. en maximal i muskeln som ska sträckas cirka 5 sekunder utan att någon rörelse sker i leden). Detta följs av en kort avslappning i cirka 2 sekunder, denna avslappning leder till att man når musklerna ytterligare och man svarar där i cirka 5-10 sekunder. Detta upprepas mellan 3-5 gånger per muskelgrupp. En god röjningsmetod när man döms utöver med musklerna är att den är ömtålig och lite mer böjig än utöva än de andra teknikerna. PNF används ofta av t.ex. massörer och sjukgymnaster när de skall återgå en skadad muskel dess naturliga längd.



- Musklernas elektriska aktivitet minskar (dvs nerverna aktiveras) med hjälp av statisk sträckning. Detta leder i sin tur till att man får en ökad stretchtolerans. Den ökade stretchtoleransen innebär att man upplever mindre smärta vid samma belastning. Man kan alltid belasta muskeln med mer kraft utan att det känns lika mycket som första gången man gjorde sträckningen. Den ökade elektriska aktiviteten leder till en ökad cirkulation och en mindre risk för muskelspasmer.
- Den ökade cirkulationen gör att hela kroppen fungerar bättre och att man blir piggre. Detta i sin tur ger en bättre återhämtning efter ansträngning av musklerna.
- Skadeförebyggande eftersom man får en bättre elasticitet i musklerna. En mindre risk för vrickningar är en väl löst förled.

- Vid rehabilitering, man ska stå utöver rörlighetsträning 3-4 gånger per dag till smärtfriheten. Man minskar då risken för återfall och tillåter en öppen arbetssituation som alltid leder till en stark rörlighet.
- Vissa smärtrelaterade effekter, p.g.a. den ökade stretchtoleransen både under tiden man ströcker samt efter röjningspasset.
- Kräver ingen uppvärmning, man börjar lugnt och får en uppvärmning av det.

Receptet för att uppnå en bättre rörlighet:

- 1-2 gånger per vecka (för absolut optimal effekt, men 1 gång per dag)
- 30-45 sekunder per muskelgrupp
- 1-5 röjningsrunder per muskelgrupp

Om man anser att man inte får någon tillräckligt effektiv rörlighetsträning så ska man hålla övningarna längre.

Hur ska det känna?

Man ska ta ut rörelsen till rörelsegränsen för att få bäst effekt. Skjut på bra och håll, minsta. Tecken på överansträngning är att musklerna börja skaka, muskelkramp och stark smärta.

Vad behövs för röjning?

Rörelsegränsen bestäms av ledens och lederna som bestäms till stor del till hur mycket man kan röja. Muskelstyrka och smärta samt koordinationsförmåga är också faktorer som spelar in.

Användning

När man tar ut rörelsen, d.v.s. kommer till ytterläget, är det viktigt att man andas ut. Detta hjälper till att frigöra spänningar så att muskler och bindväv lättare kan släppas av.



Det här kan du prova

Vid spänningar i nacke och axlar, röj bröstmusklerna och främre axelbågslederna.

Vid spänningar i stråke och armar, röj bröstmusklerna och främre axelbågslederna.

Vid spänningar i ryggen, röj ryggsäcken och ländryggslederna.

Har du specifika led- eller ledproblemmen så rekommenderas det att du gör övningarna på ett annat sätt än som beskrivs här. Kontakta en fysioterapeut för mer information om hur du ska göra dina övningar på ett säkert sätt.