



HELSEGEVINST: For at bevægelsestrening skal ha noen hensikt, må man sørge for å være rak nederst i ryggen og puste dypt ned i magen.

Bindevevets skjulte egenskaper

Bevegelse gir god rygg

Vond rygg knyttes ofte til smerter i ledd og muskler. Men det mange ikke vet er at problemet kan sitte i bindevevet. Her får du tips til hvordan du kan pleie vevet som omgir hver eneste muskel.

Fysioterapeut Frank Tore Jacobsen (bildet) på Klinikk for Alle, i Oslo, er glad for at det har blitt mer fokus på bindevevets betydning ved ryggproblemer. På deres klinikk har de slike pasientgrupper hele tiden.



Hinne som avgrenser

– Bindevevet har en sentral rolle i folks kroniske plager, fastslår Jacobsen.

Han bruker en appelsin som eksempel når han skal forklare dette: Når du skreller og deler den opp i båter, har alle båtene en tydelig hinne som avgrenser den mot naboen. Slik er musklene i kroppen også organisert. En hinne ligger rundt muskelen, muskelbuen og muskelfibrene, slik at hver del kan bevege seg fritt uten å henge fast i nabostrukturen.

Disse hinnene skal ha såpass rom mellom seg at bevegelser kan gå uten friksjon og gnisninger. Hvis det blir friksjon rundt lagene, kommer irritasjoner, betennelser og smerter.

Ofte har man trodd at muskelstøtthet kommer fra musklene, men det har vist seg at det i stedet er disse hinnene som fremkaller smerten.

Han forklarer at alt av strukturer i kroppen har bindevevet rundt seg, og bindevevets oppgave er å binde strukturer sammen, fordele kreftene det blir utsatt for, men også avgrenser eller definerer området til nabostrukturen.

Se for deg en nylonstrømpe som er trådd over alle muskler og organer i kroppen. Omtrent sånn kan man beskrive det om man skal forklare hvor i kroppen bindevevet ligger. Det er et nettverk som spenner over hele kroppen, og uten det, så kunne vi overhodet ikke bevege oss.

Noen steder er bindevevet løst og sart, mens andre steder er det tett og fast sammenvevd. Dermed kan vi reagere fleksibelt på forskjellige typer belastninger. Et sunt bindevev gjør oss spenstige og elastiske, og gjør at vi for eksempel kan løpe lett og uanstrengt, mens et uttørket bindevev

gjør at vi må bruke mye mer muskelkraft når vi løper.

Ofte glemt

En av pionerene innen forskning på bindevevet er dr. Robert Schleip ved universitetet i Ulm i Tyskland. Han har vist hvilken stor betydning bindevevet egentlig har. Til det tyske bladet Welt der Wunder sier dr. Schleip at ved ryggoperasjoner viser det seg ofte at pasienter med ryggsmarter har problemer med bindevevet i korsryggen. Da hevder han at bindevevet ofte ser ut som en slagmark. Dr. Schleip forteller at bindevevet kan ha rikelig med nerveutgang og utløse smerte ved den minste skade.

Leder i Norsk Kiropraktorforening, Jakob Lothe (bildet),

er godt kjent med forskningen til dr. Schleip og understreker betydningen av å fremheve bindevevet som kilde til en god del smerter og problemer.

– Bindevevet er viktig, men det er ofte glemt. I stedet snakkes det bare om ledd og muskler, sier han.

Lothe mener at problemer i ryggen og skjelettet svært ofte kan relateres til bindevevet. Han understreker betydningen av bevegelse.

– Mangel på bevegelse vil over tid gjøre at bindevevet «tørker ut» og mister sin elastisitet. Da hjelper det ikke kun å styrke muskulaturen. Bindevevet vil hindre bevegelse på samme måte som om man går med for trange klær, hevder han.



Han forklarer at i korsryggen «krymper» ofte bindevevet slik at ryggvirvlene ikke lenger har nok rom til å bevege seg fritt i forhold til hverandre. Dette er ifølge ham en oversett faktor ved ryggproblemer og veldig vanlig, hovedsakelig fordi vi sitter for mye stille.

Forebygging

Riktig trening kan forebygge plager av denne typen. Lothe peker spesielt på yoga som har mange fordeler i forhold til bindevevet i ryggen.

– Da tøyer man riktig, men generell bevegelse er også bra, sier han.

– Når du holder riktig yogastilling og slipper pusten til det føles som kroppen begynner å si litt, da treffer du bindevevet.

Men det er ikke bare yoga som kan hjelpe.

– Jeg pleier å si at det er ikke *hva* man gjør, men *hvordan* man gjør det som er viktig, understreker Lothe.

Han anbefaler alle å arbeide med holdningen sin og prøve å ha god rytme og bevege seg fritt og naturlig uansett type aktivitet.

Han understreker at det er viktig å strekke ut kroppen i alle retninger.

Bruker tape

Det finnes mange forskjellige teknikker som kan hjelpe pasienter med problemer som er relatert til bindevevet. Ofte bruker behandleren teknikker som skal få bindevevet til å rette seg ut igjen, litt på samme måte som når du stryker en skjorte.

Fysioterapeut Jacobsen

Utbredelse

- ✓ 25–30 prosent av voksne nordmenn lider av kroniske smerter.
 - ✓ Muskel- og skjelettlidelser er den vanligste årsaken til uførepensjon, etterfulgt av psykiske lidelser.
 - ✓ Kroniske smerter defineres som smertetilstander som varer i mer enn seks måneder.
 - ✓ Kroniske smerter er mangelfullt kartlagt her i landet, og mange sykdomstilstander som gir kroniske smerter, er ukjente.
 - ✓ Kvinner er i langt høyere grad rammet av kroniske smertetilstander enn menn.
- (Kilde: Folkehelseinstituttet)



bruker ofte kinesiotape i behandlingen av sine pasienter. Tappen kan brukes på mange forskjellige måter, men den bidrar til å trekke og løfte huden ut, slik at pasienten får en direkte effekt blant annet i glidesonen rundt musklene. Nerver og reseptorer som står i klem, vil da få litt bedre plass. →

Veldig mye muskelsmerter kan relateres til bindevevet, det samme gjelder ryggsmarter.

Jacobsen



EKSEMPEL: Her er en måte å bruke kinesiotape som del av en behandling.

Fysioterapeuten forteller at dette ikke trenger å være noen langvarig behandling, men at mange tvert om blir friske relativt raskt ved å bruke kinesiotape i kombinasjon med annen behandling og trening. Det er selve diagnostiseringen som er aller viktigst. Et ryggproblem kan nemlig vise seg å skyldes spenninger eller feilfunksjoner i bindevevsdragene andre steder i kroppen, som for eksempel i hoften, bekkenet eller magen.

Sitter mye

Skal man forebygge problemer relatert til bindevevet, er fysioterapeuten enig med kiropraktoren om at bevegelse er det aller viktigste.

– Mange problemer oppstår rett og slett fordi vi sitter altfor mye, sier han.

Han oppfordrer deg til å tenke gjennom hva du gjør i løpet av hverdagen. Mange sitter og spiser frokost før de setter seg i bilen og kjører til jobben, hvor de sitter foran PC-en hele dagen, for deretter å sette seg inn i en bil og kjøre hjem, hvor de setter seg og ser på TV. Noen vil være spreke og setter seg på en sykkel og sykler til jobb. Fortsatt er det altså snakk om sitting.

– Man er stort sett i samme sittende posisjon hele tiden, konkluderer den engasjerte fysioterapeuten.

Han oppfordrer deg til å ha i det minste én time i løpet av dagen der du gjør noe helt annet enn å sitte.

Mange problemer oppstår rett og slett fordi vi sitter altfor mye

Jacobsen

Dette kan du gjøre selv:

- ✓ Pass på at du sitter riktig.
- ✓ Anbefalte treningsformer er yoga, stretching og foam rolling. Da får du et trykk på utsiden og bevegelse på innsiden av muskelen, noe som gir ekstra god effekt.
- ✓ Ryggsvømming er også anbefalt. Da får du strekt deg godt ut bakover.
- ✓ Det viktigste er å bevege seg litt i alle mulige posisjoner daglig. Noen få knebøy om dagen hjelper lite på bindevevet. I stedet kan du hoppe, hinke eller hoppe tau slik at du får en bevegelse som innebærer raske retningsforandringer. Dette er aktiviteter som styrker og bidrar til å gi bindevevet tilbake sin smidighet og elastisitet.
- ✓ Når du tøyer ut etter trening, skal du holde i mer enn noen sekunder, helst i et par minutter. Bindevevet trenger lang tid på å tøye ut.
- ✓ Du bør utføre trening som er bra for bindevevet minst én eller to ganger i uken.

Sov godt!

Bortsett fra trening, hjelper søvn, ifølge dr. Schleip. Da frigjør kroppen veksthormoner som hjelper bindevevet å bygge nye kollagener. Dermed hindrer du bindevevet i å bli tynnere, og bindevevet vil også lettere reparere sår og rifter. Spesielt viktig for denne prosessen er også aminosyren L-arginin, som blant annet finnes i valnøtter. Dr. Schleip anbefaler også at du spiser fisk, hvitt kjøtt og mye frukt og grønnsaker.
(Kilde: Welt der Wunder)

TØYING FOREBYGGER
VOND RYGG: Hver strekk
gjør godt for kropp og sjel.



OVERRASKET: Helle Rosenvinge (63) hadde vondt i rygg, kne og hofte, og ble overrasket over at det skyldtes at bindevevet hadde tatt skade og grodd feil etter en operasjon i magen.



Ble kvitt langvarige smerter

Helle (63) fra Oslo har hatt dårlig rygg siden hun var ung. Det skulle vise seg at tape ble redningen.

Helle Rosenvinge har gått mye til kiropraktor på grunn av ryggen. For fire år siden ble den litt bedre, men i stedet fikk hun veldig vondt i hoften. Da hendte det at den låste seg helt. Spesielt vondt var det når hun lå, og det var vondt å snu seg. I tillegg fikk hun da vondt i skulderen og i kneet.

– Det var ikke slik at jeg var helt lammet av smerte, men det var vel omtrent som å gå med tannverk hele tiden, forklarer hun.

Operasjonssår

Da fysioterapeut Frank Tore Jacobsen ved Klinik for alle undersøkte kneet hennes, spurte han:

– Du har vel ikke vondt i den hoften der også, vel?

Helle ble forbløffet over at han traff spikeren på hodet. Jacobsen forklarte at smertene i kneet hang sammen med den vonde hoften. For syv år siden hadde nemlig Helle blitt operert for kreft i tykktarmen, og Jacobsen mente dette var årsaken til plagene hennes.

– Når kroppen gror etter en operasjon, dannes det arrvev, ikke bare i hudoverflaten, men også overalt hvor det har blitt kuttet innover. Bindevevet forsøker å reparere seg selv ved å feste seg til nærmeste struktur, forklarer Jacobsen.

Arrvevet tar imidlertid ikke hensyn til hva vevet skal brukes til. Det gror sammen over alt, også der det egentlig skal være bevegelse. Ofte blir arrvev mindre elastisk enn før, og kan gi kraftige begrensninger i elastisiteten til vevet. Dette kan igjen føre til nye problemer som oppstår etter en stund.

Tape og massasje

Når Helle skal beskrive hvordan dette føltes, sier hun at det føltes som om huden hadde blitt litt for kort. Men etter behandling hos fysioterapeuten, tok det ikke veldig lang tid før problemene hennes var løst. Fysioterapeuten brukte forskjellige teknikker.

– Han masserte meg for eksempel på magen. Det gjorde vondt, men da kjente jeg at det løsnet, forteller hun.

Mens Helle lå på ryggen og løftet opp benet, ble hun bedt om å prøve å presse imot når fysioterapeuten dyttet benet ned igjen. Det greide hun ikke. Da dro han litt i huden og ba henne prøve en gang til:

– Plutselig kunne jeg holde imot, forteller hun.

Fysioterapeuten satte så på tape rundt magen hennes og på de stedene hvor han mente problemet lå. Tapen løftet huden litt og bidro til å frigjøre bindevevet.

– Jeg ble veldig fort bedre og sov bedre om natten, forteller hun.

Tapen hadde hun på seg en ukes tid, men fortsatte å gå til fysioterapeuten, først én gang i uken, senere hver fjortende dag.

– Jeg ble faktisk helt bra igjen, forteller Helle. ✿