

Rörelse och vila ger dig läkekraft

EN GÅNG REAGERADE JAG på en artikel i Dagens Nyheter med rubriken ”Träning är bäst – vila är pest”. Artikeln gällde ryggont.

Jag ringde journalisten och sade att det goda i att vila också måste lyftas fram. Sagt och gjort; journalisten skrev en balanserad artikel om hur kombinationen rörelser och vila främjar vår läkekraft. Sedan kom nattredaktören och satte rubriken ”Vila ryggen frisk”. Det är inte lätt att föra fram sammanfattande budskap. Jag ska ändå försöka.

KROPPEN HAR TVÅ grundläggande reaktionsmönster: Katabolism för utmaning och energimobilisering samt anabolism för återhämtning och reparation.

Vid all ansträngning sker ett visst slitage genom att celler förbrukas. Men när vi vilar efter slutfört arbete byggs cellerna åter upp. Ständigt byts gamla celler ut mot nya. Som exempel kan nämnas att tarmslemhinnans celler är utbytta inom två dygn och skelettets efter tre år. Hållfastheten i våra leder och muskler stärks av att belastas och de förtvinnar om de inte efterfrågas. Hjärt/lungfunktionen stärks av aktivitet på motsvarande sätt. Prestationsförmågan förbättras och man orkar mer. Detsamma gäller för motorn och smidigheten som förfinas ju mer vi är i rörelse.

Men det är när vi vilar och sover gott som kroppens celler repareras och nybildas, medan slaggprodukter tas om hand och forslas bort. Våra köns- och tillväxthormoner är som mest aktiva i den djupa sömnen. Samtidigt är de små tunna blodkärlen som mest vidgade för att gynna blodcirkulationen i vävnader och organ, vilket underlättar läkning och återuppbyggnad.

FÖR ATT INTE BLI en slitvarg behöver vi även harmoni mellan belastning och avlastning, genom ett avspänt och ett mjukt och välavvägt rörelsemönster. Det innebär att man behöver hitta vilan i rörelserna. Genom övningar i kroppskänedom kan vi sjukgymnaster lära ut hur man använder kroppen

skonsamt och hushållar med sina krafter. Med ökad kroppskänedom kan vi lära oss att förstå och rätt tolka kroppens signaler. Då kan vi lättare skilja mellan normala symtom, som övergående träningsvärk, och tecken på överbelastning som kräver längre återhämtning.

TVÄRTEMOT VAD MAN tidigare trodde bildas det ständigt nya nervceller i hjärnan. Detta gäller framför allt de delar av hjärnan som lagrar och lyfter fram minnen. Tillgången till nya nervceller minskar risken för psykisk trötthet och depression. För att de nya nervcellerna ska utvecklas till mogna nervceller krävs på motsvarande sätt både efterfrågan (hjärngympa) och god sömn (återhämtning och tillväxt).

Mekanismen bakom detta är att fysisk aktivitet stimulerar frisättningen av de ämnen som gynnar nervtillväxten, vilket faktiskt är samma effekt som mediciner mot depression har. Nybildning hämmas däremot av ihållande belastning på systemen i form av långvarig stress, brist på sömn och social isolering.

Därför bör våra bakomliggande strategier för behandling i hälso- och sjukvården baseras på det som främjar nybildning av kroppens vävnader, inklusive nervceller. Grundstenen är, som framgår i flera artiklar i denna tidning, daglig fysisk aktivitet.

Aktuell forskning ger också stöd för att gröna miljöer har läkande effekt på en uttröttad hjärna och kropp. Detta beror på att naturen skapar kravlös spontan uppmärksamhet, så kallad fascination, till skillnad från de visuella upplevelser som tillskapade stadsmiljöer ger.

DILEMMAT FÖR NUTIDSMÄNNISKAN är att vi både utmanar kroppen för lite och låter den vila för lite. Vi behöver töja på våra gränser med större doser av kroppsarbete och träning, som balanseras av grön/skön återhämtning och mer djup sömn!

En balans mellan stärkande rörelser och stärkande vila är med andra ord bästa receptet för hållbar hälsa. Varje individ har sin egen situation och det är på de villkoren som sjukgymnasten möter och samarbetar med sin patient.



Anna Hertting
Förbundsordförande

”Dilemmat för nutidsmänniskan är att vi både utmanar kroppen för lite och låter den vila för lite.”