

I tjugo år har Unnie haft problem med ryggen. Nu stärker hon den med träningsmetoden Bones for Life – och slipper värk.


AV KRISTINA ROSENBERG
FOTO: LASSE FORSBERG, LENNART DANNSTEDT, THINKSTOCK



– Så här tränar jag hållning och balans, säger Unnie, som får hjälp av sin Bones for Life-lärare.

En klick

för min onda rygg

 – Jag fick första ryggskottet för 20 år sedan. Sedan dess har de kommit med jämna mellanrum. En gång gjorde det så otroligt ont att jag blev hämtad av ambulans och fick lustgas, säger **Unnie Ödegård**.

Hon jobbar med små barn på en förskola. Det betyder tunga lyft och många böjrörelser, till exempel när barnen behöver hjälp med påklädning.

– Det är full fart på en småbarns-avdelning. Och vid inskolningsperioder kan det vara riktigt stressigt. Då ökar risken att man lyfter fel.

Förskolechefen föreslog att personalen skulle träna en rörelsemetod som kallas Bones for Life för att stärka deras ryggar. De var flera från förskolan som tränade en gång i veckan.

– Lektionerna börjar alltid på samma sätt. Vi står rakt upp och ner och studsar med hämlarna i takt med våra hjärtslag. Vid varje dubbelstuds säger man ”pam-pam”. Det låter enkelt, och kanske lite konstigt. I början höll vi på tills jag fick mjölksyra i benen, men nu har jag vant mig.

Tränar på busshållplatsen

Unnie berättar att träningen ger en känsla av lätthet och smidighet. En gång i veckan har Unnie kört gruppträning, däremellan gör hon vissa övningar hemma eller på busshållplatsen.

– Ja, det roliga med Bones for Life är att man kan träna lite överallt. En av övningarna där man dunkar hämlarna i golvet är till exempel ganska diskret.

– Men det absolut bästa med träningen är att jag inte har haft ett enda ryggskott sedan jag började med den. En annan bonus är att skelettet blivit starkare. Jag gjorde en bentäthetsmätning i oktober 2006. Efter ett års träning gjordes mätningen om, då hade mina värden ökat. Det är bra eftersom bentätheten ofta sjunker med åldern.

Bones for Life är en träningsmetod som har sitt ursprung i Feldenkraismetoden. Den skapades av **Ruthy Alon**. Hon tog fram den för att hjälpa personer som plågas av smärtor i rygg, nacke, höfter och knän och som inte kan behandlas med mediciner eller operation. I Bones For Life lär man sig att sitta, stå och gå på ett naturligare sätt, vilket förebygger smärta, minskar värken och ger starkare skelett. Övningarna lär eleven att förbättra balans, effektivisera rörelsemönstren och minska risken för framtida benskörhet.

– Vi jobbar mycket med rörelser som stärker ryggen. Om ryggraden bär upp överkroppen bättre så kan ryggmuskulaturen vara avspänd i stället för ansträngd. För Unnies del har träningen lett till en bättre hållning som gör att ryggmusklerna inte blir överbelastade och spända, vilket kan

leda till ryggskott, säger **Anita Pieske**, Unnies lärare i Bones for Life.

Under träningen används långa tygstycken som hjälper till att träna stabiliteten i kroppen. När tyget viras runt kroppen kommer höfter, bröst-korg och axelleder i ett bättre läge och kroppen hålls på plats.

– Efter träningen känner man att höfterna rör sig framåt och bakåt, och inte så mycket i sidled. Det är en fördel att inte svänga så mycket på höfterna när man går, säger Anita Pieske.

Bra för bentätheten

Tygstycket kan även viras som en turban på huvudet för att träna hållning och balans.

Metoden är också bra för bentätheten.

– Vårt skelett tar upp de krafter som gravitationen skapar när vi går, sitter, står, lyfter och bär. Om vi rör oss med bra kroppshållning

och energisnålt rörelsemönster stimuleras bencellerna, och deras förmåga att ta upp belastning ökar. Om vi däremot rör oss med dålig kroppshållning och ineffektivt rörelsemönster understimuleras bencellerna och deras kvalitet försämras, säger leg sjukgymnasten **Christina Schön-Ohlsson**, Bones for Life-trainer. ●



Ett tygstycke viras runt kroppen för att hålla höft- och axelleder i rätt läge.