

SJÚKRAÞJÁLFUN

&STOÐTÆKI

Kynningarblað Spelkur, öryggishnappar, nýjar
rannsóknarniðurstöður, bætt færni og lífsgæði



Meðferð ávallt í samráði við lækni

Sjúkraþjálfarar veita meðferð í samráði við lækni. Yfirleitt er ferlið þannig að sjúklingur fær beiðni frá lækni sem gefur rétt á allt að 20 skipta meðferð. Í bráðatilfellum er þó hægt að leita beint til sjúkraþjálfara sem þarf engu að síður munnlegt samþykki læknis.

Þeir sem þurfa meðferð sjúkraþjálfara þurfa alla jafna beiðni frá lækni. Hún gefur rétt á allt að 20 skipta meðferð með að lágmarki 27 prósentu niðurgreiðslu frá Sjúkratryggingum Íslands. Sé um bráðatilfelli að ræða er þó hægt að leita beint til sjúkraþjálfara.

„Þegar sjúklingur kemur beint kallast það bráðameðferð. Hún þarf þó að vera framkvæmd í samráði við lækni og er yfirleitt haft

„Þegar sjúklingur kemur beint kallast það bráðameðferð. Hún þarf þó að vera framkvæmd í samráði við lækni og er yfirleitt haft samband við heimilislækni viðkomandi.“

samband við heimilislækni viðkomandi. Þá eru málin rædd og má sjúkraþjálfari veita meðferð í tíu skipti með munnlegu samþykki læknisins,“ útskýrir Ólafur Þór Guð-

björnsson, sjúkraþjálfari hjá Sjúkraþjálfun Íslands. „Ef sjúklingur þarf meðferð umfram það þarf hins vegar beiðni frá lækni.“

Sjúklingur fær sömu niðurgreiðslu í

bráðameðferð og í almennri meðferð en sjúkraþjálfarinn sér um að innheimta hana í báðum tilfellum og sækir hana rafrænt til Sjúkratrygginga Íslands. Ólafur segir algengast að fólk komi inn með beiðni frá lækni en að þó sé alltaf eitthvað um bráðatilfelli. „Stundum er löng bið eftir tíma hjá lækni og nauðsynlegt að hefja meðferð fyrir. Auk þess geta komið upp skyndileg vandamál sem þarf að bregðast við.“

Manneskjan sett í öndvegi

Sjúkráþjálfun Kópavogs er elsta sjálfstætt starfandi sjúkráþjálfunarstöð landsins. Þar starfa tólf reyndir sjúkráþjálfarar sem vinna með skjólstæðingum sínum að bættri færni og vinnugetu og við að ná nýjum markmiðum til að geta notið lífsins betur.

Við leggjum mikla áherslu á mannhelgi og setjum skjólstæðinga okkar í öndvegi,“ segir Kristján Hjálmar Ragnarsson, sjúkráþjálfari og annar eigenda Sjúkráþjálfunar Kópavogs.

Hann segir sjúkráþjálfun ganga út á að bæta færni og lífsgæði.

„Sérhæfing sjúkráþjálfara byggir á greiningu vandamála í stoðkerfi og meðferðaráætlanum til lengri eða skemmri tíma. Þannig bætum við ástand skjólstæðinga okkar og aukum vinnufærni þeirra,“ útskýrir Kristján.

Fagmennska

Í Sjúkráþjálfun Kópavogs starfa tólf sjúkráþjálfarar, þar af níu sérhæfðir í liðfræðum, sem er meðferð á hrygg og liðum.

„Hornsteinn sjúkráþjálfunar sem hér er lögð til miðast við að skjólstæðingar okkar séu virkir í þeirri markmiðasetningu og þróun sem verður í framhaldinu,“ segir Kristján.

Í Sjúkráþjálfun Kópavogs leita einstaklingar aðstoðar vegna minniháttar, meiriháttar eða krónískra vandamála.

Nákvæm greining

„Sérstaða Sjúkráþjálfunar Kópavogs felst í nákvæmri greiningu og áætlun um samstarf sjúkráþjálf-



Kristján Hjálmar Ragnarsson er í rauðum bol lengst til vinstri. Hér er hann með samstarfsfólki sínu í Sjúkráþjálfun Kópavogs. MYND/VILHELM



Aðbúnaður og tækjakostur er eins og best verður á kosið. MYND/VILHELM

ara og skjólstæðings í upphafi. Við skilgreinum vel hvers vegna fólk kemur og hvert við ætlum saman. Eftir nákvæma skoðun sjúkráþjálfara er lögð niður áætlun og æfingaplan í samstarfi við skjólstæðinginn því við erum sannfærð um að skorti upp á sjálfshjálp einstaklingsins verði árangurinn ekki jafn góður,“ segir Kristján.

Lífsgæðin í húfi

Í Sjúkráþjálfun Kópavogs er aðbúnaður og tækjakostur eins og best verður á kosið. Í lok október opnar æfingasalurinn eftir stækkun og sjúkráþjálfarar starfa í lokuðum herbergjum sem tryggja einrúm og næði.

„Flestir fara til sjúkráþjálfara þegar eitthvað bjátar á og truflar

þá í lífinu; þegar stoðkerfi líkamans veldur óþægindum. Íþróttafólk kemur á fyrirbyggjandi forsendum til að sjá hvort misvægi sé í stoðkerfinu sem grípa þurfi inn í strax,“ útskýrir Kristján.

Hann segir mikilvægt að fólk átti sig á heildrænum áhrifum misvægis eða misálags í skrokknum því þau hafi áhrif á færni, vinnugetu og lífsgæði.

„Heildartenging við daglegt líf, umhverfi og aðstæður skiptir máli því það er ekki bara handleggur sem kemur í meðferð heldur heil manneskja. Hana umgöngumst við af virðingu og horfum á hlutina í heild en stundum þarf að opna augu fólks fyrir því að misvægi sé farið að trufla líf þess meira en það áttar sig á. Þá er ekki nóg að fara í vikulega meðferð til sjúkráþjálfara heldur þarf viðkomandi að breyta til á öllum vígstöðvum.“

Sjúkráþjálfun Kópavogs er í Hamraborg 12, 2. hæð. Sjá nánar á www.sjk.is.



SJÚKRÁÞJÁLFUN
KÓPAVOGS EHF.

Spelkan kemur í stað hnéaðgerðar

Handboltakempan fyrrverandi, Jón Hjaltalín Magnússon, hefur notað „Unloader One“-hnéspelkuna frá Össuri undanfarnin ár. Hann mælir eindregið með notkun hennar fyrir alla þá sem hafa verki í hnjám og tapað hafa brjóski í hnjáliðum. Hann hefur sjálfur sloppið við eða frestað hnjáaðgerð, sem hann annars hefði líklega þurft að fara í.

Jón Hjaltalín Magnússon, verkfræðingur og fyrrverandi landsliðsmaður í handbolta, hefur undanfarnin ár notað „Unloader One“-hnéspelkuna frá Össuri með góðum árangri.

Í stað aðgerðar

„Brjóskið í hægra hnénu á mér er alveg uppuríð, þar er bara bein í bein,“ segir Jón. „Fyrir fjórum árum síðan fór ég að finna fyrir óþægindum og verkjum í hnénu og fór í liðþófaaðgerð þar sem stærsti hluti liðþófans var fjarlægður. Í kjölfarið kom í ljós að brjóskeyðing í hnénu var einnig mikil. Stefán Carlsson bæklunarlæknir ráðlagði mér að prófa fyrst Unloader-spelkuna frá Össuri og að fá innlegg í skóinn því fóturinn er líka styttri. Ég hef notað spelkuna frá því árið 2010 og hún hefur hjálpað mér verulega.“

Eykur hreyfanleika

Unloader One-hnéspelkan veitir stuðning og minnkar verki og gerir notendum kleift að ganga með hana allan daginn. Í Unloader One-spelkunni eru tveir borðar sem létta álagi af slitnum liðflötum og auðvelda fólki með verki í hnjám að stíga í fótinn. Borðarnir aðlagast hreyfingum sem gerir það að verkum að álagið flyst af slitna liðfletinum yfir á þann heila. Not-



Jón Hjaltalín Magnússon mælir með notkun hnéspelkunnar Unloader One frá Össuri. Spelkan frá Össuri er einföld og þægileg. Hún veitir stuðning, dregur úr sársauka og eykur hreyfanleika hjá notanda. MYND/DANIEL

endur Unloader One-spelkunnar svitna síður af henni en öðrum sambærilegum hnéspelkum. Sá hluti spelkunnar sem liggur næst húðinni er gatað sílikon sem hleypir lofti í gegn og gerir húðinni kleift að anda vel. Unloader One-spelkan er árangur margra ára rannsóknar- og þróunarvinnu Össurar.

Einföld og þægileg

Nýlega fékk Jón nýja útgáfu af Unloader One sem hann lætur vel af.

Það er auðvelt að koma Unloader-spelkunni á sig og hún er bæði einföld og þægileg í notkun. Hún passar undir buxurnar án þess að móti fyrir henni. „Ég finn afskaplega lítið fyrir spelkunni og hún truflar mig ekki neitt. Hún léttir þrýstingi af hnénu og styður við það þannig að ég á mun auðveldara með gang. Eftir að ég fékk nýju spelkuna hef ég haft hana á mér nánast allan daginn, hún er mjög þægileg,“ segir hann. „Spelkan vinnur



eins og hnédeyfir, svipað og höggdeyfar (demparar) bíla.“

Finn ekki lengur til

Jón er mörgum kunnur sem formaður HSÍ um margra ára skeið en hann segir sposkur á svip að hann hafi stundað handbolta fyrir fjóru árum og fjórutíu kílóum síðan, en hann var einn af „strákunum okkar“ á Ólympíuleikunum í München 1972. „Ég vil ekki kenna handboltanum um þessi hnévandamál

mín, slapp algjörlega við meidslu í honum, heldur miklu frekar yfirþyngd (1/10 úr tonni!) sem ég safnaði á mig eftir að ferlinum lauk. Nú er ég að reyna að létta mig til að minnka álagið á hnén. Eftir að ég fékk spelkuna fer ég mun oftar í lengri göngutúra og hef gaman af og léttist um leið. Áður veigraði ég mér við að fara í göngutúra, enda hafði ég enga ánægju af þeim því þeir reyndu svo á fætturna. Þá rýrna vöðvar í fótum sem ekki er gott, því vöðvarnir styðja við liðböndin í hnjánum. Ég fann aðallega til í vinstra lærinu enda farinn að færa álagið yfir á þann fót þegar hægra hnéð var orðið svo slæmt, en sjúkráþjálfari minn hefur leiðbeint mér til að laga það. Eftir að ég fór að nota spelkuna frá Össuri finn ég ekkert til lengur og mæli eindregið með því að fólk með hnjávandamál ræði við lækni sinn um að sækja um spelkuna í stað þess að fara í aðgerð.“



Öryggi og velferð er okkar fag

Öryggismiðstöðin hefur á undanförunum árum fært út starfsemi sína með því að samnýta þekkingu á öryggis-, heilbrigðis- og velferðarmálum. Fyrirtækið býður upp á mjög fjölbreytta þjónustu og vöruúrval á velferðarsviði.

Med því að nýta sólarhringsþjónustu og vöktun sem fyrir er hjá Öryggismiðstöðinni er hægt að bjóða upp á lausnir í öryggi og velferð sem ekki hafa verið í boði áður. „Það er þekkt erlendis frá að öryggisfyrirtæki feti sig inn á velferðarmarkað, enda hlutir sem vinna vel saman,“ segir Guðrún Dadda Ásmundardóttir, iðjuþjálfari hjá Öryggismiðstöðinni.

Leiga eða kaup á hjálpertækjum
Öryggismiðstöðin býður mikið vöruúrval hjálpertækja til leigu eða sölu, allt frá hækjum yfir í rampa fyrir hjólastóla, göngu-grindur, rafmagnshjólastóla, rafmagnsstandstóla, fólkslyftara og margt fleira. „Við erum með mikið úrval og allhliðalausnir fyrir nánast allt sem tengist velferð og hjálpertækjum. Einnig erum við með fullkomin hjúkrunarrúm og búnað sem tengist þeim og rekum eina verkstæði á landinu sem sér um bílabreytingar fyrir fatlaða sem gerir þeim kleift að aka bíl.“

Tæknilausnir fyrir hreyfihamlaða

Fyrir þá sem eru með litla eða enga hreyfigetu er mikilvægt að geta átt í samskiptum við umheiminn. Augun eru þar mikilvægur þáttur. Öryggismiðstöðin er með svokallaðar Tobi-tölvur. „Það eru tölvur sem hægt er að stjórna með augunum. Þannig getur sá sem hefur litla sem enga hreyfigetu haft samband við umheiminn. Hann getur skrifað, sent tölvupóst, farið á netið og aflað sér upplýsinga á eigin spýtur. Þetta eykur sjálfstæði og rýfur einangrun einstaklinga svo um munar.“

Umhverfisstjórnun og sjálfstæði

Sjálfstæði er mikilvægt og fyrir þann sem er hreyfihamlaður getur athöfn eins og að slökkva ljós verið flókið verkefni. „Allt sem tengt er við rafmagn er hægt að tengja við fjarstýringu sem sá hreyfihamlaði ber á sér. Hann getur þannig slökkt og kveikt ljós, á sjónvarpi, dregið frá gardínur, opnað glugga eða hurð ásamt fleiru með fjarstýringunni. Þetta eykur sjálfstæði og öryggi einstaklingsins og getur jafnvel gert honum kleift að búa einn.“

Öryggishnappur með sólarhringsvöktun

„Öryggismiðstöðin hefur boðið upp á öryggishnappinn frá 1996. Hnappinn er hægt að bera á armbandi eða hálsól og virkar hann þannig að einstaklingur þrýstir á hann í neyðartilviki. Við það opnast samstundis talsamband

við stjórnstöð sem kannar ástand viðkomandi og öryggisvörður er sendur á staðinn. Á stjórnstöð er hjúkrunarfræðingur á vakt allan sólarhringinn, alla daga ársins. Þannig getur öryggisvörður í útkalli fengið leiðbeiningar um viðbrögð frá honum. Öryggishnappurinn veitir þannig gífurlega mikið öryggi fyrir þann sem ber hann og ekki síður aðstandendur. Öryggismiðstöðin er með samning við Sjúkratryggingar Íslands sem niðurgreiðir kostnað við hnappinn að settum ákveðnum skilyrðum. Þeir sem eru með öryggishnapp fá uppsetningu á reykskynjurum, þeim að kostnaðarlausu. Reykskynjarinn er beintengdur við Öryggismiðstöðina í gegnum öryggishnappinn. „Rannsóknir hafa sýnt að eldri borgarar eru oft ekki með eldvarnir í lagi

„**Peir sem eru með öryggishnapp fá uppsetningu á reykskynjurum, þeim að kostnaðarlausu.**“

og reykskynjarar ekki til staðar. Það var því tilvalið að auka öryggi þeirra með því að nýta þessa leið án þess að auka kostnað.“

Ferilvöktun

Með nýjustu tækni og tengingu við stjórnstöð Öryggismiðstöðvarinnar opnast ýmsir möguleikar. „Ferilvöktun er til dæmis þjónusta sem tengist öryggishnappnum og er ákjósanlegur kostur fyrir einstaklinga með Alzheimer og fjölskyldumeðlimi þeirra. Ef Alzheimer-sjúklingur fer að rápa eins og það er kallað, fer til dæmis út og villist jafnvel, erum við með kerfi sem lætur hans nánustu vita. Tæknin sem við notum felst í tímastílltum rofa á hurð sem sendir boð ef farið um dyrnar á óæskilegum tíma. Þannig er hægt að gera ættingjum viðvart án tafar ef eitthvað óeðlilegt kemur upp á.

Einnig eru í boði lausnir fyrir maka þeirra sem eru veikir, en algengt er að makar eigi jafnvel erfitt með svefn af ötta við að sá veiki fari að rápa um miðja nótt. Þá setjum við upp hreyfiskynjara sem sendir boð í lítið boðtæki ef sá veiki fer á stj á um miðja nótt. Oft eru það makar sjúklinga sem enda fyrir á sjúkrahúsi vegna álags við umönnun. Þetta er því gríðarmikilvægt öryggistæki sem bætir velferð og vellíðan í leiðinni.“



Öryggismiðstöðin býður mikið vöruúrval hjálpertækja til leigu eða sölu. „Við erum með mikið úrval og allhliðalausnir fyrir nánast allt sem tengist velferð og hjálpertækjum.“

MYND/ANTON



Öryggismiðstöðin rekur verkstæði á sér um bílabreytingar fyrir fatlaða.



Öryggismiðstöðin er með sjúkrarúm í nokkrum gerðum sem hægt er að skoða í sýningarsal.



Fólkslyftur ásamt aukabúnaði er hægt að leigja og kaupa hjá Öryggismiðstöðinni.



Öryggismiðstöðin rekur eina verkstæði á landinu sem sér um bílabreytingar sem gera fótluðum kleift að aka.

GLÆSILEGUR SÝNINGARSALUR OG FAGLEG RÁÐGJÖF SÉRFRÆÐINGA

Hjá Öryggismiðstöðinni vinnur teymi sérfræðinga sem í sameiningu hafa skapað öflugt þjónustufyrirtæki á öryggis- og velferðarsviði sem þjónustar einstaklinga, fyrirtæki og stofnanir. Þar eru hjúkrunarfræðingar og iðjuþjálfarar í vinnu sem veita faglega ráðgjöf og hægt er að skoða vörurnar í glæsilegum sýningarsal í Askalind 1 Kópavogi. Einnig er hægt að skoða vörur og nálgast nánari upplýsingar um Öryggismiðstöðina á heimasíðunni www.oryggi.is.

Við vinnum í verkjum

Gáska er öflug sjúkraþjálfunarstöð með útibú í Bolholti og í Mjódd. Þar starfa öflugir sjúkraþjálfarar sem hjálpa fólki að losna við ýmis vandamál og verki.

Gáska er rötgróin sjúkraþjálfunar- og heilsuræktarstöð sem starfrækt hefur verið í 25 ár. „Við leggjum áherslu á fræðslu, forvarnir og uppbyggjandi æfingameðferð, samhliða meðferð hjá sjúkraþjálfara,“ segir Sólrún Sverrisdóttir, sjúkraþjálfari hjá Gáska.

Sérhæfing mikilvæg

Hjá Gáska starfa um 20 sjúkraþjálfarar, hver og einn með sitt áhugasvið og sérhæfingu. „Mannlíkaminn er flókið fyrirbæri og erfitt að vera sérfræðingur um allt. Þannig vísam við fólki okkar á milli eftir því sem við á. Til dæmis hefur Ragnar Hermannsson sjúkraþjálfari sérhæft sig í axlavandamálum. Hann er með sérútbúinn sal hérna fyrir það sem er byggður út frá hugmyndum hans og þekkingu. Ég sérhæfi mig svo í mjaðmagrindar- og meðgönguvandamálum.“

Vel tækjum búin

Nauðsynleg tæki og tól sem til þarf við sjúkraþjálfun eru til staðar hjá Gáska auk tækjasals sem almenningur getur keypt kort í. „Með korti hjá okkur fylgir leiðsögn sjúkraþjálfara og aðstoð við að setja upp æfingaprógramm. Hér er ekki hávær tónlist og rólegra umhverfi en í stóru líkamsræktarstöðvum. Við erum auðvitað með öll nauðsynleg tæki til meðferðar á ýmsum vandamálum s.s. stutt- og hljóðbylgjutæki, leysitæki, togbekki ásamt fleiri tækjum. Ég er svo með sérstakan meðgöngubekk fyrir ófrískar konur til að þær geti legið á maganum.“



Sólrún Sverrisdóttir segir að mannlíkaminn sé flókið fyrirbæri og erfitt að vera sérfræðingur um allt og þess vegna sérhæfa sjúkraþjálfararnir sig.

Verkir eru ekki eðlilegt ástand

„Oft vill það verða svo að fólk leitar sér ekki aðstoðar fyrr en verkir eru orðnir mjög miklir. Við myndum vilja auka það að fólk leiti til okkar fyrr. Fólk er jafnvel búin að vera með verki lengi og taka verkjalyf til að slá á verkinn. Margir halda að meðferð hjá sjúkraþjálfara sé langtímameðferð. Í mörgum tilfellum reynist hins vegar nóg að koma til okkar í nokkur skipti. Þá er fólk jafnvel að beita sér rangt og við hjálpum því að leiðrétta það og kennum því leiðir til að styrkja sig ásamt fleiru.“

Vinnuvernd

Sjúkraþjálfarar Gáska fara einnig í fyrirtæki úti í bæ og eiga náð samstarf við fyrirtækið Vinnuvernd. Þá er m.a. verið að veita almenna leiðsögn um líkamsbeitingu og bættu vinnuástandi.

„Það getur verið sniðugt fyrir fyrirtæki að nýta sér þessa þjónustu og bæta líðan starfsmanna sinna.“

Viðbragðsvakt Gáska

Hefðbundna leiðin að sjúkraþjálfara er í gegnum lækni sem gefur tilvísun á sjúkraþjálfun. Þjónustan er niðurgreidd af Sjúkratryggingum Íslands. Í sumum tilfellum gæti þó verið um bráðatilvik að ræða. „Hjá Gáska erum við með viðbragðsvakt alla virka daga milli fimm og sjö. Ef upp kemur bráðatilfelli getur fólk komið án þess að fara til læknis. Við erum í samvinnu við lækni ef viðkomandi þarf á frekari meðferð að halda. Við erum eina stöðin sem veitir þessa þjónustu.“

Nánari upplýsingar um Gáska er að finna á www.gaski.is.

Er betri núna en í upphafi meðgöngu

Sunna Jónína Sigurðardóttir var komin nokkrar vikur á leið þegar hún fór að kenna sér meins í mjóbaki. Hún leitaði sér aðstoðar vegna verkjanna hjá lækni og í framhaldi hjá Gáska. „Ég byrjaði hjá einum sjúkraþjálfara sem sendi mig áfram til Sólrúnar Sverrisdóttur sem sérhæfir sig í meinum tengdum meðgöngu og mjaðmagrind. Ég var að vinna í garðyrkjudeildinni í Garðheimum og þurfti oft að lyfta hlutum og bogra svolitíð. Hjá Sólrúnu fékk ég góða hjálp við að lina verkina og leiðbeiningar um hvernig væri best fyrir mig að beita mér til að fyrirbyggja vandamál. Í dag er ég komin 30 vikur á leið af mínu öðru barni, en á fyrri meðgöngu var ég ekki eins slæm og ég hef verið núna. Það losnar um öll liðbönd vegna hormónaflæðis tengt meðgöngunni, svo það hefur ýmislegt fleira komið upp á þessum tíma fyrir utan verki í baki; grindargliðnun, sinaskeiðabólga og vöðvabólga.“

Þar sem ég er ófrísk get ég ekki tekið verkjalyf nema í litlu magni. Sjúkraþjálfunin hefur hins vegar gert það að verkum að ég er betri núna en þegar ég byrjaði en samt komin 30 vikur á leið. Sennilega hefði ég verið óvinnufær eða með skerta vinnugetu ef ég hefði ekki leitað aðstoðar sjúkraþjálfara.“



Vinnufær og sef á nóttunni

Hjörtur Arnar Óskarsson fékk svokallaða kalkmyndun á bein, vöðva og sinar í öxl sem leiddi til þess að öxlin á honum festist. „Ég gat ekkert hreyft öxlina og átti orðið erfitt með svefn. Ef ég velti mér á hliðina í svefni þá vaknaði ég við gríðarlegan sársauka. Ég var frá vinnu í þrjá mánuði og var á sterkum verkjalyfjum. Allt stefndi í að ég þyrfti að leggjast á skurðarborðið þegar ég hóf sjúkraþjálfun hjá Ragnari Hermannssyni í Gáska. Hann teygði mig og togaði og nuddaði og lét mig gera fullt af æfingum þrjá daga í viku. Þessu fylgdi óbærilegur sársauki. Batinn lét hins vegar á sér standa og ég var alveg við það að gefast upp. Ragnar gafst hins vegar ekki upp og hvatti mig áfram og að lokum fór ég að finna fyrir breytingu. Sjúkraþjálfunin gerði það að verkum að ég þarf vonandi ekki á aðgerð á öxlinni að halda og ég get sofið á nóttunni og unnið á daginn. Verkirnir eru sáralitlir miðað við það sem var svo ég hef ekki þörf fyrir verkjalyfin lengur.“



Teygjur gera oft illt verra

Hálsverkir fólks eru yfirleitt tilkomnir vegna of langra vöðva en ekki of stuttra. Það er því ekki gott að teygja á hálsinum því þá er verið að gera illt verra. Armstuðningur er mikilvægur svo vöðvar sígi ekki og lengist.

Niðurstöður nýlegra rannsókna sýna að herðavöðvi (efri sjalvöðvi, e. upper trapezius) fólks er í flestum tilfellum of langur og þá sérstaklega hjá þeim sem eru með hálsverki. „Samkvæmt þessu ætti ekki að teygja vöðvana heldur frekar að styrkja þá og stytta,“ segir Dr. Harpa Helgadóttir, sjúkraþjálfari og sérfræðingur í greiningu og meðferð stoðkerfis (Manual Therapy). „Margir íþróttakennarar og sjúkraþjálfarar eru enn að segja fólki að teygja herðavöðva og æfingaáætlanir fyrir einstaklinga með hálsverki fela oftast í sér að vöðvinn er teygður.“

Truflanir á vöðvum

Harpa hefur sjálf gert rannsóknir á axlarrindinni sem styðja þessar niðurstöður og skrifað vísindagreinar um þær sem birst hafa í ritrýndum tímaritum. „Algengasta truflunin á axlarrindinni er að axlarhyrnan (acromion) sýgur niður og fram á við eða að herðablöðin eru neðar en þau ættu að vera. Efri sjalvöðvinn er í þessum tilfellum of langur auk þess sem fleiri truflanir á vöðvum geta spilað inn í. Ástæðan fyrir þessari

truflun er sú að líkamsstaða fólks er oft og tíðum röng og vöðvarnir of slakir. Til dæmis þegar setið er við tölvu og enginn stuðningur er undir örmunum þá sigur axlarrindin niður og lenging verður á vöðvum. Ef viðkomandi er í tölvuvinnu þarf að hafa stuðning undir örmunum frá stól eða borði.“ Hún segir að hálsverkir séu almennt að verða stærra vandamál í þjóðfélaginu og að sú þróun hafi átt sér stað með aukinni kyrrsetu og notkun fartölva.

Hreyfing nauðsynleg

Til að koma í veg fyrir þetta vandamál og snúa því til baka er nauðsynlegt að byggja upp efri sjalvöðva og leiðrétta stöðu axlarrindarinnar. Það á frekar að ráðleggja fólki með hálsverki að hreyfa sig, til að örva næringarflæði til vefjanna, nudda auma vöðva og bæta líkamsbeitingu.

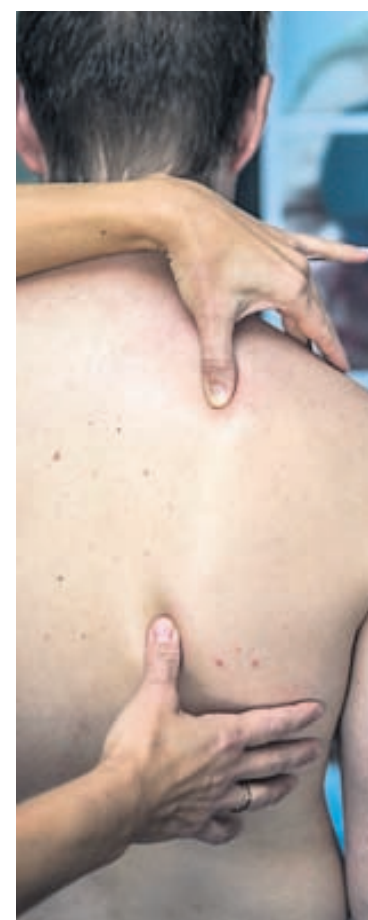
„Sjúkraþjálfarar eru í dag að verða færari í að greina og meðhöndla þessar truflanir og það er mikilvægt fyrir íþróttakennara og leiðbeinendur að fylgjast með nýjum rannsóknum til að fólk fái réttar leiðbeiningar og æfingar,“ segir Harpa.



Niðursnúningur á herðablöðum leiðréttur (scapular downward rotation) með því að setja hendur á höfuð og færa olnboga aftur og láta handleggja aftur niður án þess að axlarhyrnan sígi niður.



Hér má sjá nægan stuðning undir örmum.



Hér sést herðablað sem er niðursnúið (scapular downward rotation).