

Muskulär imbalans

Vad är muskulär imbalans?

Muskulär imbalans är när 2 muskler som utför motsatta rörelser över en led inte kan utveckla samma styrka. Ojämn styrka i musklerna orsakar snedbelastning i leden, vilket i framtiden leder till komplikationer. Det kan till exempel vara sämre hållning eller ledinstabilitet. Som exempel kan tas när hamstrings (muskeln på baksidan av låret) är starkare än quadriceps (muskeln på framsidan av låret). Det ojämna draget i knäet öppnar upp för skador som PFSS och chondromalacia patellae. Detta är skador som uppstår i brosket och/eller vävnader runt omkring knäet. Vill det sig riktigt illa och det går längre tid kan även menisken drabbas och artros utvecklas.

Det finns flera orsaker till varför detta problem uppstår. Ett av dem är att man har ett repetitivt och ensidigt arbete eller ett arbete där man arbetar statiskt med musklerna, som hos kontorsarbetande personer. Det andra är att man har dåliga träningsvanor. På gymmen ser man alltför ofta personer som tränar musklerna på framsidan av kroppen mycket mer än baksidan. Detta leder till sämre hållning eftersom skuldrorna åker framåt och ökar belastningen på nacken och musklerna mellan skulderbladen.

Detta behöver i början inte ge några direkta symptom förrän efter ett antal års fortsatt snedbelastning. Om man inte åtgärdar den muskulära imbalansen kommer kroppen att kompensera för detta. Det innebär att den rörelse en viss muskel har som uppgift att göra får tas över av någon annan muskel. Eftersom den nya muskeln inte är anpassad för den rörelsen kommer även den snabbt att bli överbelastad. Då kommer kroppen att försöka kompensera ännu mer. Till slut finns det inga fler kompensationsmöjligheter. Om skadan eller värken inte blivit värre under denna tid så kommer den garanterat att öka nu! Ofta tar läkningsprocessen lång tid om det nått detta stadium. Om man istället kommer under rätt behandling och träning när man börjar känna av första symptomet (som ofta går över eftersom kroppen kompenserar bort det) så klarar man sig undan mycket lindrigt.

Vad kan man själv göra för att återställa den muskulära imbalansen?

1. Om du till exempel ser att skuldrorna är framåtvridna eller vet med dig att du har ett ensidigt arbete så ska du tänka på hållningen och variera arbetsställningen så gott det går.
2. Konsultera en naprapat, kiropraktor eller sjukgymnast för att undersöka mer exakt vilka muskelgrupper som ska stärkas samt att de kan ge tips på ergonomi och andra saker som är värda att tänka på.
3. Ändra ditt träningsupplägg. Stärk rätt muskler och låt de överbelastade musklerna vila. Din terapeut kan ge dig vägledning.

4. Sist men inte minst – tänk på din hållning! Det känns annorlunda i början men efter redan ett par dagar så känns det normalt och som vanligt igen. Det tar ett tag för kroppen att ställa om sig.

Löpekonomi

Många löpare tror att deras skador beror på överansträngning eller att de stretchat för dåligt. Det stämmer att löpare som springer mer än 3,5 mil i veckan har en större risk att få överbelastningsskador. Men många skador uppstår pga muskulär imbalans i övre och nedre extremiteterna. Om man inte korrigerar dessa imbalanser så ökar stressen på musklerna och lederna. Detta leder till mindre effektiv löpning än om kroppen är i balans.

“Upper crossed syndrome”

I de övre extremiteterna, som många kontorsarbetande personer har besvär med, kallas muskulär imbalans “upper crossed syndrome”. Detta innebär att det är imbalans mellan muskler på motsatta sidan om nacken, skuldror och bröstkorgen. Det leder till att vissa muskler är strama och tigha medan andra muskler blir förlängda och svaga.

Slutresultatet blir att huvudet skjuts framåt och likaså axlarna. Detta leder till att kroppens tyngdpunkt förflyttas och ökar spänningen ännu mer i de redan strama musklerna. Då nacken inte kan röra sig som den ska och musklerna som fäster på ryggraden är strama försämras löpekonomin. Dels genom sämre biomekanik och dels sämre andningsförmåga då diafragman är beroende av rörlighet i nedre brösttryggen.

“Lower crossed syndrome”

Som i ovanstående syndrom förekommer även imbalans i nedre extremiteterna. Dessa muskler kontrollerar bäckenets position. När höftböjarna och erector spinae är spända så tippas bäckenet framåt vilket leder till ökad svank i ländryggen. Den ökade svanken ökar belastningen på lederna och musklerna i ländryggen. Detta är en stor orsak till att löpekonomin blir sämre.

Att korrigerar dessa syndrom är mycket viktigt för att öka din prestation och minska risken för skador. Den förlängda och strama muskeln fungerar inte optimalt. Med det menas att den aktiveras långsamt och kan inte utveckla så mycket kraft som ofta behövs vid löpning. Då dessa muskler inte fungerar som de ska kommer andra muskler att behöva rekryteras. Det gör att muskler som inte är anpassade för en viss rörelse tvingas överta en annan muskels funktion vilken leder till en stor skaderisk.

Gå in på www.hemovningar.se för att se vilka övningar du skall göra för just ditt besvär.



Skrivet av leg. naprapaterna Frederic Neander och Magnus Nilsson på www.hemovningar.se.