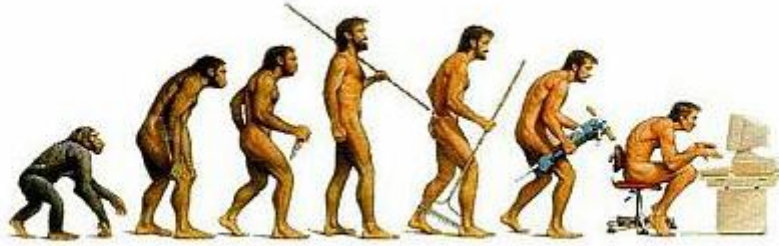


## Tips som kan ge dig en bättre hållning



Ökad ålder och dålig hållning går ofta hand i hand. Men måste vi egentligen få en sämre hållning när vi åldras, eller är det möjligt att bibehålla en god hållning livet ut? Hur står det egentligen till med din hållning? Motsvarar den din kronologiska ålder, eller ser din skuggbild ut att vara 20 år äldre än vad du egentligen är? Det finns en rad åtgärder som man själv kan göra för att hindra eller sakta ner det hållningsrelaterade åldrandet. Det viktigaste är att man först bestämmer sig att något måste göras, sedan är det "bara" att ändra vanorna och bromsa åldrandet. Här nedan står sex av HälsoCentrums bästa tips för en bättre hållning:

1. Var medveten om din hållning! Se över din dagliga situation. Hur står det till med hållningen när du är avslappnad?
2. Sträck på dig! Många kommer med en bitter bismak ihåg tjetet från föräldrar och lärare. Men sanningen är att man effektivt kan motverka dålig hållning genom att medvetet sträcka på sig. Efter en tid kan detta beteende faktiskt bli en nyttig vana.
3. Tänk positivt! Har du någon gång funderat på vilken enorm skillnad det är på hållningen emellan någon som är glad och positiv, i jämförelse med en person som är ledsen? Tankarna styr till stor del det vi uttrycker med kroppen. Känner vi oss självsäkra sträcker vi automatiskt på ryggen, höjer blicken och ser folk i ögonen. Är vi nedstämda böjer vi på nacken och tittar ner i backen. På detta sätt undviker vi då ögonkontakt. En hopsjunken eller böjd hållning kan ge intryck av att man är nedstämd. Dessutom är en dålig hållning även på lång sikt skadlig för rygg och hälsa bland annat genom att öka den stelhet vi vill undvika.

4. Modifiera din arbetsplats! Ställ in datorn snett nedanför ögonhöjd. Sitt rakt, svanka ryggen och använd gärna svankstöd. Alternativt sitt på s.k. sadelstol. Undvik att sitta för länge. Om du måste stå länge, försök att hitta något att ställa upp ena foten på. Växla sedan mellan höger och vänster fot.

Om möjligt, skaffa ett höj- och sänkbart arbetsbord, så att du kan variera din arbetsställning med att ömsom stå eller sitta, precis som det behagar dig.

5. Allmän träning. Det är många muskler som hjälper oss att upprätthålla en god hållning. Vi behöver därför träna hela kroppen med en allsidig träning för att komma åt alla muskelgrupper och därigenom uppnå maximala resultat. Vi på HälsoCentrum brukar tala om träningens fyra hörnstenar, som för att få bästa resultat, bör uppfyllas varje vecka. De fyra hörnstenarna är: 1) Stabiliseringsträning, vilket exempelvis fås genom skogs promenader på ojämn terräng, eller genom speciella träningsprogram. 2) Riktad styrketräning, som kan fås exempelvis på gym. 3) Uthållighetsträning exempelvis gång i rask takt, jogging eller att följa med på något av gymmens träningspass. 4) Töjningsträning exempelvis yoga eller av specialist rekommenderat töj- och träningsprogram. Träning ska vara lättsamt och roligt. Det är viktigt att man hittar en träningsform man tycker om och som känns rätt för både kropp och själ. Vi kanske kan hjälpa dig att sätta ihop ett personligt träningsschema som kan hjälpa till att hålla dig mjuk och smidig, även i hög ålder.

6. Specialiserad töjning eller träning. Strama/ "korta" muskler är en vanlig orsak till dålig hållning. Det är viktigt med balans mellan kroppens bak- och framsida. Strama bröstmuskler samt stela muskler på baksidan av låren är de vanligaste orsakerna till dålig hållning. Alla människor är ju födda med olika förutsättningar, samt har olika vardagsrutiner, genom exempelvis arbete eller studier. Därför är det fördelaktigt att först bli bedömd av en kiropraktor med akademisk utbildning. Hos honom eller henne kan man få ett personligt stretching-/träningsprogram att ta med sig hem eller till gymmet. Vi på HälsoCentrum erbjuder självklart en sådan service till alla som kommer in för bedömning eller behandling. Besök en akademiskt utbildad kiropraktor om du upptäcker att du har snedställningar som påverkar din hälsa, det tjänar du på!  
**Börje Olsson, Leg Kiropraktor, Doctor of Chiropractic (USA).**