



HELSE

MOTOR

LIVSSTIL

HELSE

HISTORISK

DOKUMENTAR

VI ØNSKER Å GJØRE NYHETSAVISA DI ENDA MER NYTTIG

Sissel Wessel-Hansen
sissel.wessel-hansen@nordlys.noFoto: Torgrim Rath Olsen
torgrim.rath.olsen@nordlys.no

« Det siste du bør gjøre er å legge deg flat ut på sofaen.

Bård Næss, kiropraktor

EKSPERTTIPSENE T

■ Dropp høyhælte sko ■ Ta pause

Inaktivitet er ryggens største fiende.

– Ryggplager er et økende samfunnsproblem. Åtte av ti nordmenn vil på et eller annet tidspunkt rammes av ryggsmerte, sier kiropraktor Håkon Flagstad Sagstuen.

Hovedårsaken til ryggplagene: Inaktivitet. Vi sitter mye av dagen – både på jobb og hjemme. Vi beveger oss for lite. Ryggen er mye mer glad for bevegelse enn inaktivitet.

Mange plager

Mandag denne uka åpnet Håkon og kollega Bård Næss dørene til Tromsø kiropraktikksenter på Langnes i Tromsø.

Kiropraktorene står klare til å hjelpe folk med rygg- og nakkesmerter, prolaps og isjias, bekkenplager, dataplager og stivheter, belastningsskader, idrettskader og strålesmerter i armer og bein.

– Når vi vet at det allerede er opp mot en ukes ventetid for å få time hos kiropraktor i Tromsø, er vi sikre på at det er et marked for oss her, sier kameratene som studerte kiropraktikk sammen i Australia.

Store kostnader

Nærmere halvparten av sykefraværet og uførepensjonene skyldes muskel- og skjelettplager som dårlig rygg. Det koster samfunnet omtrent 13-15 milliarder kroner hvert år.

– Det er et stort samfunnsproblem og de fleste vil oppleve å få ryggplager i løpet av livet. Hvert år gjøres det cirka to millioner ryggrelaterte konsultasjoner i Norge, sier Næss og Sagstuen.

Det positive er at mye kan gjøres for å forebygge ryggplager – også i løpet av en dag på kontoret. Det viktigste er å legge inn litt bevegelse.

– Vi mennesker er skapt for bevegelse. Ta pauser. Gjerne hvert kvarter. Gå bort til kolleger med beskjeder i stedet for å sende e-post. Strekk på kroppen litt, gå på toalettet, gjør noen bevegelser mens du venter på kaffen. Det er ikke så mye som skal til, sier Næss.

Unngå høye hæler

Å gå til jobben framfor å kjøre bil, gjør også ryggen godt – sørg for gode sko. De råder damene å droppe høyhælte sko på jobb.

– Det ser kanskje pent ut, men høyhælte sko er en pine for korsryggen. Man får en svai ryggen som er uheldig over tid. Man burde ikke bruke høye hæler på fest en



KLAR TIL INNSATS: Håkon Flagstad Sagstuen (stående) og Bård Næss ble kamerater under studier i Sydney i Australia. Nå har de åpnet dørene til Tromsø kiropraktikksenter.

gang, sier Sagstuen.

Festbrems vil noen si, men det er ryggen de vil skåne. Om du må utføre tunge løft i løpet av dagen, pass på løftestillingen.

– Unngå tunge løft med vekt langt fra kroppen. Bøy i knærne, sier Næss og demonstrerer effek-

tivt et riktig utført løft.

Heve- og senkebord

De anbefaler også heve- og senkebord om du sitter mye i løpet av dagen. Det sikrer variasjon i arbeidsstillingen.

– Stå ved kontorpulten og bruk

stolen til å hvile litt når du blir sliten, sier de nyetablerte kiropraktorene, som ikke var i tvil om hvor i landet de ville åpne klinikk.

– Tromsø er en fantastisk by.

Det er også en god by for å forebygge ryggplager, mener kollegene.

– Den beste mosjonen du kan gjøre for ryggen, er å gå i ulendt terreng.

Med et eldorado av natur i Nord-Norge, er ryggens favorittreningscenter like utenfor stuedøra for de fleste.

– Å gå i ulendt terreng er også