

13 tips för en bra hållning

På grund av monoton belastning, skador eller för lite rörelse tappar många sin naturliga hållning. Det kan leda till stelhet och/eller smärta i kroppen.

Här tipsar Karin Gustavsson, postural tränare på SPIREDO, om vad du själv kan göra för att främja eller återfå en naturlig hållning.



Gå igenom tipsen och fundera kring hur du använder kroppen. Därefter bör du försöka eliminera det som motverkar en god hållning för att på så vis undvika eller minska hållningsrelaterade besvär.

1. Första steget är att bli medveten om hur du använder din kropp i vardagen

Gör du några repetitiva moment där du använder ena sidan av kroppen mer än den andra? Finns det statiska positioner eller rörelser som du gör ofta som skulle kunna bidra till en obalans? Har du några "dåliga" hållningsvanor som kanske skapar problem?

2. Andas med magen/diafragman

Magen ska åka ut på inandning och in på utandning.

3. Slappna av i magen

Det är en vanlig missuppfattning att man alltid ska hålla en grundspänning i magmuskulerna. Det naturliga är att magen får slappna av när man ligger, sitter, står eller går.

4. När du sover

Använd en mjuk/formbar kudde som kan ge mer stöd i sidoliggande (i ryggliggande ska kudden vara tilltryckt och så låg som möjligt). Försök variera mellan sido-/och ryggliggande. Undvik att sova på magen med huvudet alltid vridet åt samma håll och undvik också att sova med samma ben uppdraget.

5. Sitt jämnt på sittknölarna

Sitt med fötterna platt på golvet, rumpan in mot stolsryggen med överkroppen naturligt upprätt (ej bakåtlutad). Om du sitter i en djup soffa (så att benen inte når ner till golvet) kan du lägga ett par kuddar bakom ryggen för att få stöd och en bra position för svanken.

Ett alternativ till denna position som stärker hållningsmuskulaturen är att sitta långt fram på stolskanten med hämlarna rakt under knäna, fötterna pekande rakt fram med naturlig svank och upprätt överkropp.

6. Benen i kors?

Om du har för vana att korsna ena benet över det andra (eller dra in benen under dig), var noga med att växla ben för att undvika obalans i höfter/bäcken.

7. Stå på rätt sätt

Stå med fötterna i höftbredd och låt tårna peka rakt fram. Känn efter att du står med jämn belastning på båda fötterna.

8. Gå på rätt sätt

Slappna av i magen och gå med en naturlig steglängd oavsett hastighet. Låt armarna svänga liksidigt och naturligt längs sidorna. Se till att fötterna håller sig raka när du går.

9. Lyft på rätt sätt

Sträva efter att plocka upp saker från golvet genom att gå ner i en djup knäböj eller genom att gå ner i ett utfallssteg med rak rygg (växlandes mellan höger och vänster ben) istället för att böja ryggen och använda samma hand varje gång.

10. Bär på rätt sätt

När du bär på t ex matkassar se till att hålla brösttryggen sträckt och skulderbladen ihop. Detta ger mest avlastning för axlar, nacke och ländrygg.

11. Använd bra skor

Använd skor som tillåter foten att bibehålla sin naturliga bredd och längd. Skorna ska helst ha en mjuk sula så att foten kan böjas naturligt när du går. Undvik högklackat.

12. Undvik byxor som stramar åt kring bäckenet

T ex tajta jeans med låg midja skapar en stelhet i höfterna som gör att det är svårt att sitta med bra hållning.

13. Undvik snedbelastning när du bär väskor

Använd helst en ryggsäck. I annat fall se till att växla sida regelbundet.

Undvik att bära plånboken i bakfickan eftersom den i sittande skapar en snedbelastning.

Vill du ha mer information eller personlig hjälp att återställa naturlig hållning och funktion?

Baserat på hållnings- och funktionsanalyser tar vi fram ett skräddarsytt träningsprogram för dina behov.

Läs mer och boka tid för gratis konsultation eller personlig postural träning på www.spiredo.se