

Avspenning kan være god hjelp i hverdagen

Av Astrid T. Lunestad

Å leve med smerter og begrensninger kan være en stor stressfaktor; kroppen reagerer vanligvis med spenninger. Å gå med spenningen i kroppen over tid kan gi ansente, stramme og smertefulle muskler. Slike spenninger kan forsterke allerede eksisterende smerter eller skape nye smerter. En kan gå med spenninger uten at en er klar over det, kroppen holder på spenninger om natten når en sover, når en gjør aktiviteter eller hygger oss.

Kroppen har godt av å koble ut alt, skru av alle spenninger og finne ro i noen minutter.

Avspenning er hjelp til selvhjelp.

Avspenning er felles navn for en rekke ulike teknikker som har som mål å hjelpe oss til å få ned spenningene i kroppen og vi kan få nye krefter. Avspenning gir mental og kroppslig velbehag. Avspenning er noe alle kan lære seg, og det er mange teknikker en kan benytte. Noen har en medfødt evne til å slappe av, men de fleste må trene

litt før de får godt utbytte av avspenningen. Øvelse gjør mester.

Avspenning gir økt sirkulasjon i hele kroppen, du får god dyp pust og får god oksygentilførsel til kroppen. Hjertet slår roligere, konsentrasjon kan bli bedre og blodtykket faller. Avspenning kan være et viktig og godt bidrag for høyest mulig livskvalitet.

Det finnes mange teknikker for avspenning, som yoga, meditasjon, visualisering, autogen trening og progressiv avspenning for å nevne noen.

Du kan finne informasjon om teknikkene i bøker, på internett, på CD og film, samt et bredt tilbud om kurs.

Håper du finner en avspenningsform som passer for deg. Avspenning anbefales! Sett av tid til deg selv og ha ro rundt deg. 5 – 10 min kan gjøre mye.

Liten effekt av gruppetrening for friske gravide?

Av Anne Randi Høidahl

«Veiledet gruppetrening for friske gravide en gang per uke har begrenset effekt for å redusere forekomsten av bekken- og korsryggssmerter i svangerskapet» skriver Marit Horst Eggen i Tidsskrift for Den norske legeförening i juninummeret.

Marit Horst Eggen beskriver studiet slik: «I et randomisert kontrollert forsök fordelte vi 257 friske gravide til henholdsvis treningsgruppe (n = 128) og kontrollgruppe (n = 129) før svangerskapsuke 20 (1). Kvinnene i treningsgruppen trente én gang ukentlig fra svangerskapsuke 16 til uke 36 og fikk ergonomisk rådgivning og informasjon om hjemmeøvelser. Treningen var ledet av fysioterapeut og hadde hovedvekt på stabilitet i rygg og bekken og motorisk kontroll. Kontrollgruppen fikk ordinær oppfølging hos jordmor.

Resultatene viste at det ikke var noen sikker effekt av trening for forekomsten av bekken- og korsryggssmerter i svangerskapsuke 24, 28, 32 og 36. Det var en reduksjon i forekomst av korsryggssmerter i treningsgruppen, men denne var statistisk signifikant kun i svangerskapsuke 32. Det var heller ingen sikker forskjell mellom gruppene med henblikk på smerteintensitet morgen og kveld eller ryggfunksjon. Det ble ikke rapportert negative effekter av treningen.

Studien tyder på at veiledet gruppetrening i svangerskapet ikke kan forebygge bekken- og korsryggssmerter. Dette utelukker ikke at gruppetrening kan ha effekt for gravide med allerede oppståtte korsryggssmerter og for gravide som har opplevd bekkenplager tidligere.»

