

Fysiologisk orientering

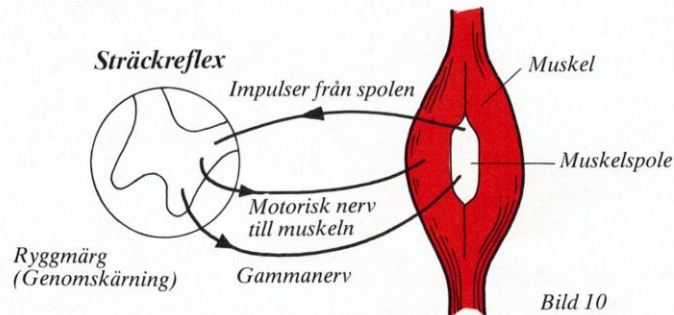
Nervimpulser som påverkar tillvägagångssättet vid rörlighetsträning

1. Sträckreflex: Spänner, drar ihop muskeln (motverkar snabb uttöjning).

Utlöses då muskeln sträcks ut snabbt, t ex lårmuskeln då man slår med en reflexhammare nedan knäskålen. Muskelspolen registrerar den snabba sträckningen och signalen kopplas om i ryggmärgen till muskeln motoriska nerv, vilken förmedlar en impuls till muskeln som därmed spänns. Reflexen kan sägas vara ett skydd för snabb uttöjning av muskeln. Sträckreflexen utlöses lättare då man är nervös, orolig eller påverkad av smärta. Den varierande känsligheten hos muskelspolen styrs av gammanerven. Bild 10.

Utnyttja dessa kunskaper om nervimpulsers inverkan på muskulaturen *praktiskt* genom att:

- aldrig utföra rörlighetsträning i snabbt tempo, typ "gammal" snabb armsvängning uppåt-bakåt.
- Skapa en lugn stämning under rörlighetsträningen, anpassa röstläge och instruktioner så att även detta förmedlar ett lugn. Använd gärna rogivande musik.
- Utför ej sista rörlighetsträningen på "övertid", m a o tid för töjning ska finnas tidsplanerad.



2. Egenhämning: Styr muskeln till avslappning.

Kraftig belastning av senan registreras av senspolen som ger signaler till muskeln att slappna av. Denna avslappning kvarstår också kort tid efter det att muskeln slappnat av efter kraftig anspänning. Egenhämningens funktion kan ses som ett överbelastningsskydd för senan. Bild 11.

Utnyttja egenhämningen *praktiskt* genom att:

- Töja ut muskeln under lång tid, 10-30 sek. Se metod 1 i efterföljande avsnitt.
- Spänn muskeln kraftigt i minst 7 sek, slappna av, töj därefter 10-30 sek. Se metod 2 (KAT) i efterföljande avsnitt.

