

Metodbeskrivning för rörlighetsträning

Tämningsövningar

Ta ut rörelsen långsamt till ytterläget. Mjuka "dragande" rörelser där man ej stannar upp någon längre tid i ytterläget. Bild 12.

Lämpligt att använda under uppvärmningen för den generella rörlighetsträningen av hela kroppen. Mer utsatta muskler rörelsetränas specifikt med någon av metoderna 1 och 2 enl. nedan.

Syfte: generell rörlighetsträning.

- aktiverar vävnader runt leden + ledbrösket.
- stort muskelengagemang, höjer kroppstemperaturen.

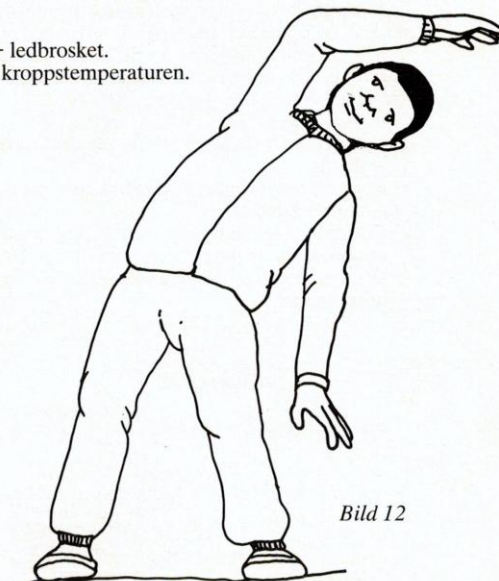


Bild 12

Stretching — muskeltöjning.

Nedanstående metoder har samma syfte, nämligen att öka muskeln längd. Det som skiljer metoderna åt är framför allt om någon anspänning av muskeln sker innan den passivt sträcks ut.

Undersökningar där man jämfört de båda varianterna har till övervägande del visat att metoden 2(KAT), ger det bästa utbytet. Den praktiska erfarenheten hos sjukgymnaster är också att metod 2 är effektivast.

Vissa forskningsresultat talar även för att ju längre tid som muskeln hålls uttöjd, dess bättre resultat uppnås. Har du en rejält förkortad muskel kan det alltså finnas anledning att töja längre tid än vad som anges nedan.

Metod 1, utan föregående muskelanspänning

- Stanna i ett uttöjt läge 10-15 sek.
 - Gå vidare när det "ger efter", stanna i ett uttöjt läge ytterligare 10-15 sek.
- Upprepa 3 ggr.

Syfte: Bibehålla och öka rörligheten som begränsas av muskulaturen.

Lämplig till specifik rörlighetsträning grundat på tränings- och grenanalys eller individuell bedömning av sjukgymnast eller annan som är kunnig inom området. Den här metoden är relativt lätt att instruera och tillämpa i grupp.

Metod 2, med föregående muskelanspänning

Kallas ofta KAT-metoden (Kontraktion - Avslappning - Töjning)

- muskelspänning med muskeln i ett närapå uttöjt läge minst 7 sek.
- avslappning
- töj ut muskeln 10-30 sek. Upprepa 3 ggr.

Syfte: Bibehålla och öka rörligheten som begränsas av muskulaturen. Lämplig till specifik rörlighetsträning efter analys enl. metod 1. God erfarenhet av denna metod vid sjukgymnastisk behandling. Obs. I övningsförrådet är *kontraktion* lika med *muskelspänning*.