



# Lagom är bäst för sjuka muskler

**Välsmående** Att äta rätt, röra på sig och inse att kroppen är en helhet är A och O om man vill må bra. Naprapat Mikaela Hackman betonar vikten av motion – i lagom doser och rätt.

Nina Fransas ligger på behandlingsbritten med ögonen slutna. När naprapat Mikaela Hackman kommer åt en sjuk muskel i hennes nacke stönar hon först till och slappnar sedan av.

– Lättar det i ansiktet? frågar Hackman medan hon använder hela kroppen för att komma åt de djupt liggande spända musklerna.

Fransas, som har varit kund hos Hackman i flera år, nickar bekräftande – behandlingen hjälper. – Helst skulle jag gå här en gång i veckan, men det brukar bli så att jag kommer när det är kris, säger Fransas.

Med ordet kris menar hon när hon får huvudvärk som resultat av stela axlar och stel nacke och behöver hjälp för att släppa värken. Naprapati utvecklades i början av 1900-talet i USA, ur kiropraktik. En naprapat behandlar smärtor och besvär i muskler och leder. Naprapaten utredde också orsaken till smärtan och försöker korrigera felet.

– Det är inte bara vård för min värk jag får här, jag får också hjälp med att hitta andra som kan hjälpa mig. Och så får jag anvisningar för hur jag kan gymnastisera för att må bättre, säger Nina Fransas.

Att äta upp rätt rörelsemönster är en viktig del av vården. – Jag tycker själv att det är det all-

ra viktigaste. Det är inte så att man kommer hit och jag trycker på en knapp, och så mår man bättre, man måste också jobba själv för att släppa sin smärta, säger Mikaela Hackman. Hackman beskriver sitt jobb som ett pussel där bit för bit faller på plats. Småningom skapas en helhetsbild av kunden, och behandling- en kan börja.

## Helheten räknas

En fysioterapeut jobbar med muskler medan en naprapat jobbar med kotor. Hackman gör båda – kombinerat med andra metoder. Hon vidareutbildar sig kontinuerligt och följande fokusområde är hur våra inlärda påverkar välbefinnandet.

– Ju mer jag lär mig desto mer intresserad blir jag. Kroppen är en helhet där allt påverkar allt – stressnivå, motion, vad man äter, hur man sover. Allt ska fungera för att kroppen ska vara nöjd. Om till exempel inte magen fungerar som den ska har det ingen betydelse hur mycket vitaminer man äter, man mår dåligt i alla fall.

Att kroppen ska ses som en helhet betyder att man kan behöva hjälp av flera olika yrkesgrupper när något är på tok.

– Alla ska göra det som de är duktiga på. Därför samarbetar jag med såväl läkare, personliga tränare som



## PROFIL

### Mikaela Hackman

● Född och uppvuxen i Borgå, bor i Borgå med sin familj.

● Är 44 år.

● Blev naprapat 1996 och har efter det bland annat studerat neurodynamisk mobilisering, Kinesic Control som är kontroll av rörelser, och fasciabehandling.

● Inledde kompletterande utbildning till fysioterapeut hösten 2015, räknar med att vara färdig 2017.

**DJUPA MUSKLER.** För att vårda värk i kroppen gäller oftast att komma åt de djupt liggande musklerna. Nina Fransas får hjälp mot sin stelhet i axlar och nacke som gett henne huvudvärk.

FOTO: KRISTOFFER ÅBERG

**TVÅ REGLER.** Att motionera i lagom mängd, och att göra det på rätt sätt. Det är naprapat Mikaela Hackmans råd för att man ska må bra.

FOTO: KRISTOFFER ÅBERG



kosträddare, säger Hackman.

När någon har så ont att den söker vård är hen ofta omedveten om var problemet egentligen sitter.

– Problemen har ofta pågått länge och eskalerat. Något är fel, man kompenserar för en rörelse som gör ont vilket gör att man får ont någon annanstans. Sedan kompenserar man för det och efter det kan det vara svårt att hitta ursprunget till värken.

## Rörelse är lösningen

Vill man slippa onödigt värk i muskler och leder är det första steget att se till att man får motion, och att man motionerar rätt. Hurdan motion man väljer är upp till var och en, huvudsaken är att man rör på sig.

– Alla kan hitta en motionsform som passar, om det sedan är att gå på gym, promenera eller hålla på med vattenlöpning. Huvudsaken är att det är roligt att röra på sig, då blir det av.

Smärta i stöd- och rörelseorganen känns i allmänhet då man rör på sig. Att lyfta vikter på gym tränar musklerna, men å andra sidan kan man skada sig allvarligt om man gör rörelserna på fel sätt. Stelhet i sig gör inte ont, men det finns en risk för att man får värk om man gör överdrivna rörelser som är okontrollerade.

**Man är själv chef över hur man mår.**

Mikaela Hackman  
naprapat

– Man mår inte dåligt av att vara stel, men en obalans kan göra oss sjuka. Jag brukar säga att man inte ska tänja för att muskler ska ge efter.

För att bota träningskador måste man först stabilisera rörelserna. Det tar tid.

– Man måste träna hjärnan att göra rätt. Det är i de djupt liggande musklerna som problemen ofta sitter. För att hitta dem och aktivera dem krävs ingen styrka och man behöver inte göra rätt.

Det är i de djupt liggande musklerna som problemen ofta sitter. För att hitta dem och aktivera dem krävs ingen styrka och man behöver inte göra rätt.

– Ju mindre ansträngning man behöver ta till desto bättre. Ska du bota allt annat först och koncentreras dig på dem.

## Yngre kunder

Intresset för hälsa och välbefinnande är i dag stort, och det finns mycket forskning om muskler och

träning. Det dröjer ändå länge innan de nyaste rönen när den vanliga motionären.

Hackman har jobbat som naprapat i tjugo år. Det mest iögonfallande är att hennes kunder blir allt yngre.

– Det kan bero på att unga inte förr tänkte på att komma till en naprapat, men jag ser också att yngre människor har större problem än för. Det finns de som har ont för att de inte gör något alls och de som har skaffat sig stressfrakturer av att träna för mycket.

Hackman talar bland annat om femton år gamla ishockeyspelare som tränat hårt i fel ställning och fått frakturer i kotor. Sådana tar tid att bota.

– Ändå säger jag åt dem att gå tillbaka ut på isen, men att lyssna på kroppen och kanske ändra något i träningen. Det handlar om kontroll.

Musklerna ska aktiveras i rätt ordningsföljd, och fördelningen ska vara jämn så att inte någon muskel jobbar mer än andra. Det leder till värk.

– Det är lika illa att inte röra sig alls som att röra sig för mycket eller på fel sätt. Lagom är bäst, säger Mikaela Hackman.

JANNIKA LINDÉN

jannika.linden@ksfmedia.fi