

# Er korsryggen god er allting godt

Når du løfter ett kilo på strak arm og samtidig bøyer deg fremover, belaster du korsryggen med 1,2 tonn. Fysioterapeut Karl-Petter Knudsen bruker gjerne Arkimedes' lov om kraft ganger arm som et eksempel til skrekk og advarsel.

**H**va handler kurset om?  
– Kurset handler om å forebygge smerte i rygg, nakke og skuldre. Det er viktig å kunne jobbe kroppsnaert og med riktig lengde på muskulaturen. Så lenge man klarer å opprettholde den naturlige svaien i korsryggen, er muskulaturen i hensiktsmessig lengde. Ikke for kort og ikke for lang. Jeg pleier å si at har du orden på korsryggen, så ordner alt seg.

– Hvorfor får vi muskel- og skjelettplager?

– Når vi siger sammen i korsryggen, faller skuldrene fremover og vi får ofte en knekk i nakken. Dette medfører uheldig bruk av muskulatur og ledd, som igjen fører til smertefulle tilstander. Det aller verste er å bøye og vri samtidig. En kink i ryggen kan være forårsaket av ledd og skiver som er ute av stilling, eller av muskler i krampe. Her krangler de lærde om den nøyaktige årsaken. La dem krangle, grunnen er at man bøyer og vrir. Alt handler om å ha kontroll på korsryggen.

– Gjennom foredraget «101 måter å ødelegge kroppen på», fokuserer jeg på enkle tiltak. Det viktigste er å forebygge før man blir korrigeret av smerter. Og tiltakene må være så enkle at folk kan sette dem ut i livet med én gang.

Statistikken viser at de som trener lever åtte til ti år lenger enn de som ikke gjør det, og at det er veldig lite som skal til for å oppnå en slik effekt. Folk som sliter med muskel- og skjelettplager har veldig ofte en inaktiv livsstil. De som er aktive får sjelden problemer og tåler mer, de har også et annet forhold til smerte. Det er ikke alle som trives på



*Karl-Petter Knudsen vet mye om hvordan man tar vare på både ryggen og resten av kroppen.*

helsestudio, og det er ikke alle som trives i marka. Men å gå trappa i stedet for å ta heisen, er en enkel forandring som spiller en stor rolle. De små endringene du kan gjøre hver dag, utgjør en avgjørende forskjell i det lange løp. Jeg har tro på forandring av atferd i det daglige, at du tar kontroll over deg selv og livet ditt.

– Hvordan legger du opp kurset?

– Jeg begynner med anatomen og forklarer hvordan rygg og nakke fun-

gerer sammen med resten av kroppen. Jeg liker å visualisere, og bruker eksempler fra dagliglivet. Alt jeg snakker om er direkte overførbart til plenklipping, husvask og skrelling av poteter. Det er svært sjelden farlig å ha vondt i ryggen, og jeg legger vekt på å avmystifisere smertene. Primært snakker jeg om forebygging, men kommer også inn på ulike behandlingstoder. Som regel er det nok å unngå atferden som i utgangspunktet førte til

smertene. Ofte er årsaken en eller flere uheldige arbeidsstillinger over tid.

– En stor del av kurset handler om det psykososiale arbeidsmiljøet på arbeidsplassen. Dårlig stemning på jobben begynner gjerne med misforståelser. Det ene ordet tar det andre, og etter hvert blir det vanskelig å få ryddet opp. Et surt arbeidsmiljø eller en arbeidskonflikt, kan fort manifestere seg i form av vond rygg og stiv nakke. Hvordan vi føler oss fysisk, henger

nøye sammen med hvordan det står til psykisk. Fokuset innen helsevesenet i dag er at man skal være løsningsorientert og se glad ut. Men går du rundt og har vondt på den ene eller andre måten, så er du ikke der. Ofte ser vi det i form av høyt sykefravær. Dette er en ond sirkel som mange bedrifter sliter med å komme ut av.

– Når jeg holder kurs, lærer jeg alltid noe nytt. Selv om jeg holder det samme foredraget tjue ganger, dukker det alltid

opp noe som får meg til å undre. Det at folk kommer med spørsmål og innspill er veldig skjerpene. Det viktige er at folk kjenner seg igjen i det jeg beskriver, og forstår at de kan få det bedre ved å benytte seg av enkle metoder. Til syvende og sist må alle bidra selv for å få et godt liv.

*Teksto og foto: Tone Elise Eng Galåen*