

Passar bassängträning alla? Reumatikertidningen bad medicine doktorn och sjukgymnasten Carina Thorstensson att kommentera de tidigare inläggen på debattsidan från reumatiker, som mått bättre sedan de slutat träna bassäng.



Bassängträning kan kräva speciell teknik och instruktion

Kommentar till Piggare gråhåring (RT nr 2/2009) och Ej badande öbo (RT nr 3/2009).

Det finns ingen anledning att fortsätta med en träningsform som man får mer besvär av. Det kan finnas flera förklaringar till varför man kan få mer besvär av bassängträning.

Vad vi vet idag kan artros inte "spontanläka", men kan mycket väl gå i skov, det vill säga perioder av försämring följs av perioder med mindre eller inga besvär. En förklaring kan således vara denna naturliga variation i symptom.

En annan möjlig förklaring har med själva träningen att göra. Vattnet har mycket speciella egenskaper, som erbjuder effektiv träning, men som i vissa fall kräver en speciell teknik och instruktion.

Det motstånd som vattnet ger vid många rörelser med armarna kräver att vi tar i med skuldermuskulaturen, som

sträcker sig från nacken och ner på axel och överarm. Då dessa muskler aktiveras påverkas således inte bara armen, utan även nacken. Detta händer även vid träning på land, men är mer uttalat i vatten.

För att inte nacken ska dras med i rörelsen då vi avser att träna armarna, krävs att man "håller emot" genom att spänna de betydligt svagare musklerna på halsens framsida och hålla in hakan något. På så sätt "låser" man nacken från att böjas bakåt då skuldermusklerna arbetar. Det ger en bättre stabilitet i nacken och också mindre spänning i skuldermusklerna, som annars kan vara fortsatt spända även efter träningen. Långvarig spänning kan ge muskelvärk.

En tredje förklaring kan ha med "allmäntillståndet" att göra. Bassängträning i varmt vatten (32-34 grader) tar på krafterna. Alla mår inte väl av värmen och hur man tål värme kan också variera över tid. Vattnet håller ungefär samma temperatur som huden och rörelser i det varma vattnet gör att man svettas mer än vid motsvarande träning på land.

Det kan låta konstigt att det är viktigt att dricka vatten när man har hela kroppen i vatten, men att dricka vatten innan och/eller efter för att återställa vätskebalansen är viktigt för att undvika en allmän trötthet.

Carina Thorstensson

Leg. sjukgymnast, med. dr., forskningsledare FoU-centrum Spenshult

Lämna e-postadress till föreningen

Jag vill uppmana alla reumatiker som använder Internet att lämna sin e-postadress till sin hemförening.

Detta för att förenkla informationsflödet och samtidigt spara portkostnader, då man inte behöver skicka brev med snigelpost.

R i Kramfors