

DAGS FÖR FRISKVÅRDSTRÄFF

Alla medlemmar över 15 år kan ansöka om att vara med på den sista av våra friskvårdsträffar som hålls i på Biskops Arnö folkhögskola i Bålsta utanför Stockholm 24–25/11.

På träffen får du prova massage, bra och skonsam träning, medicinsk yoga och lära dig om sund mat. Avgiften är 100 kr per person. Marfanföreningen står för alla kostnader.

Anmäl dig till Karin Olsson, 070–538 55 19, karinolsson@me.com

MASSAGE PÅ REMISS

Massage, både så kallad taktill massage och vanlig klassiska massage kan vara välgörande för många av oss med Marfan. Men visste du att man kan få sådan behandling subventionerat via remiss inom den vanliga sjukvården? Det är dock olika regler i olika landsting, så kolla med en läkare eller annan sjukvårdspersonal hur det är hos dig. Om det är OK i ditt landsting så be doktorn skriv remiss.

Detta kan även gälla andra komplementära- och alternativa behandlingsformer, till exempel akupunktur.

Begreppet integrativ medicin förekommer också och då avses en kombination av vanlig sjukvård och komplementära eller alternativmedicinska metoder som används inom hälso- och sjukvården.

Träningsprogram Balans och styrka

Uppvärmning minst 3 minuter först; gång, löpning, hopprep, cykling. På stället eller runt.

- **Utfallssteg:** Stå med axelbrett mellan fötterna, gärna med händerna i sidorna, ta ett rejält kliv framåt med ena benet. Stanna kvar på den främre foten med något böjt knä i cirka 5 sekunder. Kliv tillbaka. Upprepa 10 gånger per ben. Gör övningen både framåt och snett ut till sidan. Stegra övningen genom att ha armarna till sidan – höfter fäst – i kors på bröstet – hålla en tyngd i famnen. Gör övningen 3 gånger 15 per ben.
- **Armhävningar:** Ligg på mage. Sätt handflatorna under axlarna. Håll kroppen, och framför allt ryggen, helt rak. Svanka inte. Lyft dig genom att sträcka armarna tills de är helt raka. Stegra övningen genom att göra den stående mot en vägg – stående på knä – stående på tå. Gör övningen 3 gånger 15.
- **Stolen:** Stå med ryggen vänd mot en vägg. Stå så att rumpen är ungefär

30 cm från väggen. ”Sätt” dig ner med väggen som stöd. Ju längre ner du kommer desto mer träning. Du ska sitta kvar i minst 30 sekunder och upprepa gånger 3.

- **Tåhävningar:** Stå med ungefär axelbrett mellan fötterna, om du behöver så håll i en vägg eller stolsrygg. Gå långsamt upp på tå och sedan långsamt ner. Stegra övningen genom att inte hålla i dig – stå tätare ihop med fötterna – göra fler – göra övningen på ett ben i taget. Upprepa övningen 3 gånger 30.
- **Bröstrygg:** Stå med axelbrett mellan fötterna. Lägg händerna på låren. Lyft armarna samtidigt som du vrider dig så att du sträcker dig upp över ena axeln. Håll kvar cirka 7 sekunder. Ta ner händerna till låren igen. Stegra övningen genom att hålla något tyngre och tyngre i händerna. OBS! Att du inte får känna smärta i samband med övningen. Upprepa gånger 3 till varje sida. (Går även att göra sittande).

Kiropraktor bra, men...

Kiropraktorer kan var duktiga på att bota akuta problem som till exempel ryggskott. Kanske har du goda erfarenheter men det är inte att rekommendera att gå till kiropraktor när man har Marfan. Oavsett om man känner sig frisk eller sjuk så har man en sjukdom (eller ett tillstånd som inte är helt friskt) och kiropraktorer är inte bra för ”sjuka kroppar”. De har till exempel inte samma medicinska utbildning som en sjukgymnast. Har du problem

med värk i kroppen så gå hellre till en sjukgymnast. Många av dem har utbildning i Ortopedisk Manuell Terapi (OMT) som är ett specialismråde inom sjukgymnastiken som omfattar diagnostik och behandling av smärta och andra symtom orsakade av skador och sjukdomar i rörelsesystemet samt prevention. De utgår då från en helhetssyn och gör en analys av patientens sjukhistoria, smärt- och funktionsstatus.