

Kontakta **SATS Rehab** om du vill ha mer information eller vill boka besök hos sjukgymnast, www.sats.se/tjanster/rehab

hålla ned till benen. Symtom provoceras
piskt vid hostning eller krystning och ibland
kraftig böjning i höftlederna då bråcket
läms ihop". Besvärerna läker ofta ut spontant
en kan ibland vara så besvärande att opera-
on blir nödvändig. Vid operation sätter man
ett litet nät som stärker upp bukhinnan för
hindra att bråcket väller ut i bräckkanalen.

Myofascial

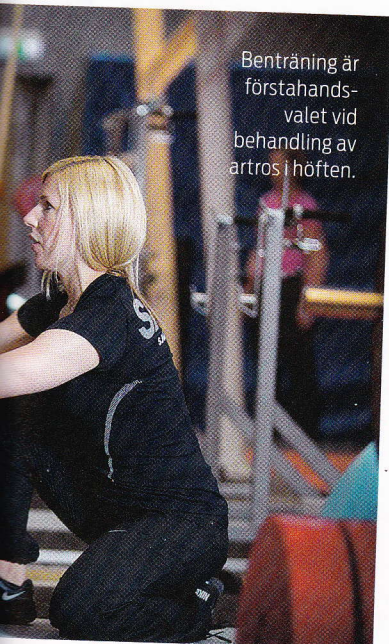
den som sitter mellan naveln och grenen
n binder ihop bäckenbenet framtill kan orsa-
smärta, främst bland yngre idrottare som
har vuxit klart eller efter en period inten-
och ensidig aktivitet med benen. Det får
å räknas som en ovanlig orsak till besvär i
ionen. Besvärerna försvinner genom reglerad
vitet och/eller vid avslutad tillväxt.

Bråck

bråck i övre delen av ländryggen kan ge
hov till smärta som strålar ned i lumsken
på lårets framsida. Jämför med diskbråck
re ned i ländryggen som kan ge ischias
smärta på benets baksida. Behandlas
om manuell behandling och tränings-
ilitering. I sällsynta fall är operation
andig.

Myofascial

ta i lumsken och myrkröppningar/
nad på lårets utsida kan bero på att en
som förser huden på lårets utsida är
d och irriterad där den passerar bukväg-
vanligare bland gravida eller om man
ett skärp som har suttit för hårt. Låker
spontant utan behandling. ■



Benträning är
förstahands-
valet vid
behandling av
artros i höften.



Johanna
Wiberg
i årets OS.

Foto: Samir Soudan

VAD ÄR DET DÄR BLÅA PÅ BENET?

DEN SOM FÖLJT sommarens stora
sportevenemang har knappast undgått
de färgglada tygremsor som allt oftare
pryder elitidrottarnas kroppar. Även om
remsorna är klädsamma används de
inte av fåfänga – utan för smärtlind-
ring, stabilitet och återhämtning. SATS
magasin bad Kinna
Nilsson, sjukgymnast
på Stegkliniken
berätta mer.
– Det kallas kinesio-
logisk tejp och är ett
alternativ till vanlig
vit sporttejp, säger
Kinna Nilsson, som
använder tejp i
sina behandlingar dagligen.



Kinesologisk tejp
användes flitigt
under OS 2012.

Till skillnad från vit sporttejp är
kinesologisk tejp elastisk, vilket skapar
alternativ till att förhindra rörelse som
är målet med den vita tejp. Elastici-
teten lyfter huden, minskar tryck på
nervändar och reducerar smärta. Som
bonus ökar genomströmning i blodom-
lopp och lymfsystem, så att svullnad
går ned och återhämtning påskyndas.
– Effekten är inte omedelbar, utan
kommer när tejp sitter några dagar.
Mina erfarenheter av tejp är bra,
men som i alla behandlingar finns en
psykologisk aspekt. Att den är färgglad
och fin hjälper till, säger Kinna Nilsson.
I tejpens hemland, Japan, anses
färgerna ha olika egenskaper. Rosa drar
till sig energi, medan blått har motsatt
effekt.
– Men det är exakt samma tejp. Jag
brukar välja den färg som patienten
gillar bäst. ■

magasin
3-2012

Inspiration för dig som tränar
på SATS. I din brevlåda, på
sats.se och i din smartphone.



**Paolo Roberto och
Jabbari, vd SATS Sverige om**

ivation

drivkraft för livslång träning

SATS

ya SATS center ... LÄS MER PÅ SATS.SE