



Arenaklinikken

Medisinsk kompetansesenter

Posturologi



DET POSTURALE SYSTEM

Har som funksjon å sørge for at kroppen:

- Er rett i skulderlinjen
- Er rett i bekkenlinjen
- Har en rett akse i sideplanet

På denne måten får all muskulatur og alle ledd en jevnt fordelt belastning





INFORMASJON OM KROPPENS POSISJON KOMMER TIL HJERNEN FRA:

- Øyets muskulatur og netthinnen
- Indre Øre
- Fotens trykkømfintlige celler





FEILINFORMASJON

- Ved feil i ett eller flere av disse områdene, kan det medføre at hjernen får mangelfull eller direkte feil informasjon





FEILINFORMASJON

- Informasjonen kan også forstyrres av spenninger i kjevemuskulaturen.





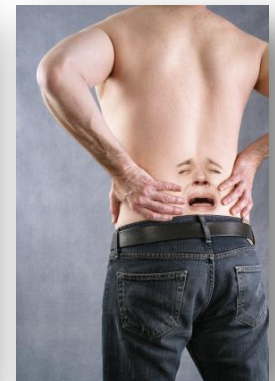
FEILFUNKSJONER I DET POSTURALE SYSTEM KAN GI SKJEVHETER:





DETTE KAN MEDFØRE:

- Smerter i rygg og/eller nakke
- Hodepine
- Svimmelhet
- Leddsmerter/slitasje





POSTUROLOGI

- Ved hjelp av posturologi kan vi avdekke og korrigere feilstillinger i det posturale system





HVORDAN HAR VI LEVD

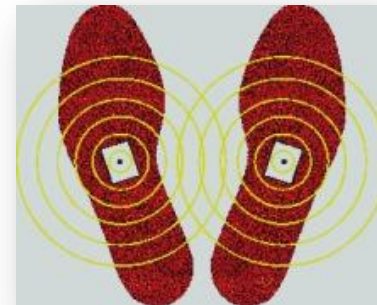
- Vi har i flere millioner år gått barbent, eller med tynne lærsåler på et ujevnt underlag.
- Dette har gitt oss en helt annen stimulering av den stabiliserende muskulaturen. Og en kontinuerlig stimulering av trykkømfintlige celler i foten.
- De siste 100 år har vi gått i sko med tykkere såler og oftest på flatt, hardt underlag





KAN VI KOMPENSERE FOR DENNE FORANDRINGEN?

- Vi kan bevege oss så mye som mulig i ujevnt terreng
- Vi kan bruke treningsformer som aktiverer den stabiliserende muskulaturen
- Vi kan bruke instabiliserende sko
- Neurostab kan brukes for å aktivere de trykkømfintlige celler i foten





BEVEGELSE

- Mennesket er skapt til bevegelse. Allerede før vi kommer ut av mors liv, viser vi evner til bevegelse. Bare noen uker etter fødsel krabber vi omkring.



- Gjennom livet etableres personlige karaktertrekk ved våre bevegelser og kroppsholdning. Vi kan gjenkjenne et menneske på gaten på lang avstand ved å se på holdnings- og bevegelsesmønstre.



BEVEGELSE

- Karaktertrekkene skyldes både arv, miljø, livsstilsfaktorer og tilfeldige hendelser. Eksempelvis kan en akutt skade på muskel- og skjelettsystemet innvirke både på livsstil og bevegelsesferdigheter og endre holdnings- og bevegelsesvaner.
- Noen vanemønstre kan over tid forårsake belastningslidelser, mer enn det som er naturlig ved aldringsprosessen.





BEVEGELSE

- Ved å kartlegge og informere om uheldige vanemønstre og stimulere til god kroppsholdning og gode bevegelsesmønstre, kan man endre belastninger på muskler og skjelett og redusere smertetilstand.





LYKKE TIL!

Hilsen oss ved

