

Sid ordentligt – for dine hofters skyld!

Har du også tit fået at vide af dine forældre eller lærere at du skulle sidde ordentligt? Spørgsmålet er: Hvordan gør man det? En nepaleser vil måske sidde på hug og vente på bussen, en japansk kvinde vil knæle for at drikke te, og en thailænder vil måske læse lektier i skrædderstilling. Der er et utal af måder at sidde på – men for os vesterlændinge ender det som regel med en sofa eller behagelig stol med ryglæn.

I den vestlige verden med biler, busser, stole og sofaer er der mange som aldrig får bøjet knæene helt eller drejet hofterne maksimalt. Det er til gengæld en naturlig del af livet flere gange dagligt i lande hvor man fx spiser på gulvet og generelt ikke bruger stole. Unge som gamle mennesker i disse kulturer træner dagligt helt naturligt at komme op fra gulv til stående og modsat. På gulvet bliver der indtaget forskellige positioner (skrædderstilling / havfruestilling / knæestilling osv.) Disse bevægelser og positioner er med til at ernære brusken i alle leddenes "hjørner" og til

at udfordre og vedligeholde leddenes bevægelighed og musklernes længde hele livet.

Use it or lose it

Der kan være forskellige årsager til at bevægeligheden i hoften mindskes med årene. Blandt andet kan stillesiddende arbejde i samme position dag efter dag medvirke til at gøre dine hofter stive. Og det er ikke godt: Ud over problemer i selve hoften kan nedsat bevægelighed i hoften være årsag til øget bevægelighed i ryggen - og bevæger leddene i lænden sig mere end normalt, kan det resultere i smerter omkring lænden. Stive hofter og svag muskulatur i hoften kan også give problemer længere nede i kroppen, fx i knæene (det er derfor fysioterapeuter kan finde på at give hofteøvelser til patienter med ondt i knæene). Bevægelse i leddene nærer knoglernes brusk – så slidgigt kan faktisk også hænge sammen med for lidt bevægelse.

Tænk engang på din egen hverdag: Bliver dine hofter aldrig bøjet mere end 90 grader? Bliver de sjældent strakt helt ud? Bliver de drejet ud og ind, ført ud til siden og i det hele taget bevæget i alle de retninger de kan? For ellers bliver de med tiden stive – og det bliver pludselig svært at sætte sig på gulvet og

lege med (børne)børnene – for ikke at tale om at komme op at stå igen.

Du kan holde dine hofter smidige via bevægelsesøvelser, men ikke mindst også ved at tænke over hvordan du sidder. Der er som udgangspunkt ikke nogen rigtig eller forkert måde at sidde på. Variation er nøgleordet. Prøv nogle af de variationer vi viser på de næste sider.



OBS:

Hofteproblemer kan hænge sammen med dårlig muskelbalance og stabilitet. Læs artiklerne "Ondt i hoften" og "Træn dig fra hoftesmerterne" på www.krop-fysik.dk.

Hvordan sidder man ordentligt?



At sidde "ordentligt" er et meget vidt begreb.



Stillinger og strækøvelser:

Gør dine hofter mere bevægelige

Skift stilling ofte. Kroppen er god til at give feedback: Når man sidder på gulvet, vil nogle nerver og blodkar blive afklemt, uanset stillingen. Derfor bliver man af kroppen gjort opmærksom på at man skal skifte stilling, fx når det begynder at snurre i tåen. På den måde kommer stillings-skiftene nemmere til at foregå naturligt når man sidder på gulvet.

1 Squat / Dyb knæbøjning

Denne position bruges ofte i Asien som hvileposition, arbejdsstilling og ved toiletbesøg. Børn indtager også helt naturligt og instinktivt stillingen, fx når små børn samler noget op fra gulvet eller leger i sandet. Men når de starter i skole og skal sidde "rigtigt" på stolen, forsvinder den evne langsomt – med mindre den bliver vedligeholdt.

Start stående og sænk herefter kroppen ved at skubbe hofterne bagud og bøje i knæene. Hold fødderne i underlaget. OBS: Knæ og fødder skal altid pege i samme retning. Hvis du har svært ved at holde balancen, kan du få støtte fra fx et bordben. Pres evt. knæene yderligere ud til siden med armene.



OBS!

- **UNDGÅ STILLINGER SOM GIVER SMERTER.** Især hvis du har tidligere skader i knæ eller hofte. Find variationer som ikke er smertefulde.
- Stræk og stillinger bør holdes minimum 30 sekunder, og gerne flere minutter.
- Du kan blive i stillingerne så længe det føles ok – lyt til kroppens signaler.
- Øvelserne kan med fordel laves foran tv'et – i stedet for at ligge på sofaen.
- For øget komfort, eller hvis dine hofter er meget stive, kan det være en fordel at placere pude(r) under bagdelen i de siddende stillinger.
- Stillingerne kan også indtages i kontorstolen – tag dine sko af og prøv dig frem. (se næste side)
- Brug din krop og fantasi – lav dine egen stillinger. Variation er godt!

2 Stræk forsiden af hoften

Placer den ene fod langt fremme, mens modsatte fod og knæ er i gulvet. Læn dig frem fra hoften, hold overkroppen ret, og mærk strækket på forsiden af hofte og lår. Undgå at svaje i lænden; hold ryggen neutral (med dens naturlige svage S-form).

Øvelsen strækker hoftebøjnerne og forsiden af hofteleddet – og er også velegnet efter motion.



3 Sid med hofterne drejet udad

Denne stilling kan indtages på forskellige måder. Du kan placere fodsålerne imod hinanden, krydse anklene, placere den ene fod på toppen af modsatte knæ eller bare lade den ene hofte dreje ud mens modsatte bliver i en squat-stilling.



4 Sid med strakte ben

Sid på gulvet med benene strakt foran kroppen med samlede eller spredte ben. Ryggen skal holdes neutral. Er det meget udfordrende for din hasemuskulatur og har du svært ved at holde ryggen i neutral stilling (den skal ikke runde), kan du bøje let i knæene.



5 Havfruestillingen

Denne stilling udfordrer indad-drejningen i den ene hofte og udad-drejningen i den anden. Mærk efter om der er forskel fra side til side. Hvis du har svært ved denne stilling, kan du bruge en pude under bagdelen.



6 Knæl - sid på hælene

Denne position bruges ofte i Japan, fx ved te-cermoni. Hvil på dine skinneben, enden hviler på hælene. Hvis dette er for udfordrende, kan du placere en pude eller lign. mellem enden og hælene.

Stillingen kan kombineres med squat, så den ene fod er på jorden i en squat-position.



Stole er en moderne opfindelse

Stole er kendt helt tilbage til de gamle ægyptere, men dengang var det en luksus reserveret til overklassen. Mennesket har gennem det meste af historien siddet på sten, træstubbe og hvad der kunne bruges som stol eller bænk, men det er ikke det samme som at parkere sin bagdel når som helst og hvor som helst. Menneskekroppen er ganske enkelt ikke skabt til stole!

NB: Kontorstole har udviklet sig - mange moderne stole giver mulighed for en aktiv siddestilling. Gå efter en stol med plads til bevægelse og aktivitet - og mulighed for at sidde højt - det "åbner" hofterne og gør det nemmere at rette ryggen.

