

UNDGÅ SKADER

TRÆN DIN BALANCE

En god balance er ikke kun vigtig, hvis du skal gå på line. Kroppens balanceevne spiller også en væsentlig rolle, hvis du vil undgå skader og overbelastning. Men hvordan ved du, hvordan det står til med din balance, og hvordan styrker du den?

TEKST Mette Stepnicka FOTO iStockphoto

Balancetræning er vigtigt, hvis du vil forebygge skader. Alligevel glemmer mange at træne balancen. Det resulterer i skader – typisk leds skader, som kunne være undgået. Men hvordan hænger en forvredet ankel sammen med balancetræning, hvis skaden er sket ved ganske almindelig træning helt uden linedans og badutspring?

Balance handler ikke kun om at kunne gå på en lige linje eller snurre rundt med hovedet nedad uden at blive svimmel. Helt grundlæggende handler balance om, at din krop ved, hvor den befinder sig i rummet, om den er i ro eller i bevægelse, og hvor den er på vej hen.

Selve balancenerven løber fra det indre øre til hjernestammen og leder signaler vedrørende balancesansen til hjernen. Balancesansen arbejder sammen med synssansen og muskel- og ledsansen. Det er koordinationen mellem nervesystemet og hjernen, som bestemmer, hvordan kroppen bevæger sig, og om den er i balance. Signaler fra dine øjne, indre øre og kroppen samles som en GPS. Der skal være klare signaler fra alle tre dele, for at kroppens position kan bestemmes.

Forhindringer på vejen

Din balance er din evne til at holde kroppen i ligevægt, når den bliver påvirket af for eksempel en løs sten eller en ujævnhed på skovstien, når du er ude at løbe. Her er balancen vigtig, fordi du skal kunne flytte

benene hurtigt og tage højde for ændringer i underlaget.

Når din fod rammer stenen på stien, sendes der via nervesystemet signaler fra foden til hjernen om, at din fod har mærket stenen og er ved at vrikke om. Din krop svajer, og der sendes signaler til hjernen via balancenerven i dit indre øre. En god balanceevne er essentiel for din krops reaktion i den situation, fortæller Annika Johansson, som er yogainstruktør og personlig træner.

“Hvis du har en god balance, bliver kroppen bedre til at reagere, og så kan du bevæge dig hurtigt og sikkert. Hvis din balance derimod er dårlig, bevæger du dig mere usikkert, fordi du er bange for at falde, og så vipper din fod måske på stenen. Hvis sig-

nalerne mellem foden, nervesystemet og hjernen er uklare, bliver kroppen forvirret, og du risikerer at snuble eller vrikke om,” fortæller hun.

Det samme gør sig gældende, når det er glat udenfor om vinteren. Her bliver dit balancesystem udfordret, fordi kroppens bevægelsesmønstre forandrer sig. Hvis du har en dårlig balance, er risikoen for at falde større, fordi din krop ikke kan nå at reagere.

Kuk i signalerne

Et typisk tegn på, at din balanceevne kunne være bedre, er, at du let bliver køresyg. Her skal din krop kunne håndtere, at den på samme tid er i ro og i bevægelse, fordi du sidder stille i en bil, der bevæger sig fremad.

Hvis du samtidig kigger ned i en bog, er balanceevnen ekstra udfordret. Med en veltrænet balance kan du godt sidde i bilen og læse uden at blive køresyg, for så bliver hjernen ikke i tvivl om signalerne, selv om dit syn ikke følger bilens bevægelse fremad,” fortæller Annika Johansson.

Netop en veludviklet synssans er vigtig for at have en god balance. Nerverne i øjnene og i det indre øre, hvor balancenerven sidder, befinder sig nemlig tæt på hinanden, så din balance og dit syn er tæt forbundet. Derfor er det også langt sværere at holde balancen med lukkede end med åbne øjne. Men også muskel- og ledsansen er vigtig sammen med en rank holdning i hele kroppen og en afbalanceret muskelstyrke omkring leddene, som er særligt sårbare i forhold til skader, hvis din balance svigter.

Men din balanceevne er faktisk ikke altid den samme.

“Balancen er ikke statisk. Fordi den har med nervesystemet at gøre, kan din balanceevne være forskellig fra morgen til aften, hvis du er stresset, eller dit nervesystem på anden måde er påvirket. Så bliver kroppens signaler i forhold til balancen nemlig let forstyrret,” fortæller Annika Johansson.

Balancen udfordres konstant

En betydelig gevinst ved balancetræning er større stabilitet i kroppen og dermed mindre risiko for skader og overbelastning. Med en god balance kan du udfordre din krop mere – for eksempel i forbindelse med træning.

Men din balanceevne udfordres ikke kun, når du træner, men helt generelt når du →





Øvelse

TEST DIG SELV – ER DIN BALANCE OK?

Stå med samlede ben, og mærk efter, om kroppen svajer. Prøv også at lave øvelsen ved at stå på ét ben og med fødderne på linje foran hinanden. Prøv så med lukkede øjne. Næste skridt er at lave øvelsen, mens du ryster på hovedet. Lav den så ved at nikke og til sidst med lukkede øjne. Kan du lave hver øvelse i 30 sekunder uden at svaje, er din balance god.



EKSPERTEN

Annika Johansson er yogalærer og personlig træner. Hun er uddannet inden for og underviser efter træningssystemet Z-Health, der blandt andet har fokus på balancesansen og træning af hjernen.

bevæger kroppen. Selv en simpel bevægelse med hovedet sætter balancen på prøve. Derfor er balancetræning ikke kun vigtig for at forebygge skader, men også for ens velbefindende, så man ikke bliver svimmel for et godt ord.

Når du træner balancen, påvirker du også kroppens reflekser. Fødderne er kroppens fundament og har derfor stor betydning for balancen. Derfor bør du også altid lave balancetræning på bare fødder og på fast underlag, mener Annika Johansson.

"Under fødderne sidder et væld af punkter, der sender signaler gennem nervetråde til hjernen. Når du er barfodet, kan man mærke underlaget og bevæge foden bedre. Det øger aktiviteten i nervesystemet, og signalerne til hjernen bliver bedre. På den måde styrkes den indre GPS, og det hjælper din balance," fortæller hun.

Husk træningen

Hvis du vil udvikle og forbedre din balanceevne, kan du træne den ved hjælp af nogle simple øvelser. De kan laves hvor som helst, både hjemme og i træningscentret, for de kræver ingen redskaber. Annika Johansson anbefaler dog, at du lægger et fast træningsprogram.

"Det er sådan set underordnet, hvornår og i hvilken sammenhæng du laver balancetræning. Det vigtigste er, at du får det gjort. Derfor synes nogle mennesker også, at det er lettere at huske, hvis du for eksempel lægger 10 minutters balancetræning ind i forbindelse med din opvarmning," fortæller hun.

Hvis det passer dig bedre, kan du også sagtens gøre balancetræning til en del af din dagligdag og lægge øvelserne ind i dit daglige program. Nogle af dem kan endda laves, mens du børster tænder. Hovedsagen er, at du træner balancen regelmæssigt. I perioder kan du så øge eller mindske øvelsernes sværhedsgrad afhængigt af dit udgangspunkt og mål.

Balanceøvelser er ikke kun vigtige, hvis du vil forbedre din balanceevne. I forbindelse med genoptræning efter skader er balancen også uhyre vigtig. En forvredet ankel eller en anden ledskade ødelægger mange af de små nerver i leddene, og så bliver sansesignalerne forstyrrede, og balanceevnen derfor forringet. Hvis du ikke genoptræner din balanceevne, risikerer du at få flere skader. Så kom endelig i sving! ■

3 øvelser

SÅDAN FÅR DU EN BEDRE BALANCE

Træn balancen 10 minutter om dagen enten i ét stræk eller i mindre bidder af minimum et minuts varighed. Øvelserne skal laves tre til fire gange om ugen, og efter en uges tid vil du typisk kunne se en forbedring. Dette er dog individuelt afhængigt af udgangspunktet, og om du lige har været skadet.

1. Stå med blikket rettet mod et fast punkt. Hold fokus, mens du drejer hovedet fra side til side. Prøv så at nikke i stedet. Lav øvelsen ved at stå først med samlede ben, så på linje, så på først det ene og så det andet ben.

2. Lav øvelse 1 med lukkede øjne. Måske skal du begynde med at stå med benene længere fra hinanden eller måske sidde ned og lave øvelsen.

3. Stå med samlede ben, og stræk højre arm ud foran dig, så tommelfingeren er ud for næsen. Forestil dig en tråd fra næsen til tommelfingeren. Bevæg armen mod højre, og drej samtidig hovedet, så du følger tommelfingeren med blikket. Næse og arm skal følges ad, mens krop og skulder er ubevægelig. Drej armen ind mod midten igen. Gentag øvelsen med den anden arm.

Vælg øvelser, der gradvist stiller større krav til din balance.

Du kan lave de samme øvelser i squat- eller lunges-position. Prøv også at ryste hovedet, mens du går eller løber, og leg med balancen, ligesom børn gør. Målet er at lave øvelserne i 30 sekunder, men du begynder måske med kun fem sekunder. Når du mestrer de 30 sekunder, kan du skifte fodstilling, hovedstilling eller øjenposition.

Annika Johansson

VIDSTE DU, AT ...

følelser som nervositet og angst påvirker vores balanceevne? Derfor er det også lettere at gå på line på en streg direkte på jorden end på et bræt eller en træstamme, der hænger et lille stykke over jorden.