

Utholdenhetstest av korsrygg



Har du noen gang lurt på hvorfor du alltid får tilbake smertene i ryggen? Uansett hvor mange øvelser, trening, behandling du har fått, så kommer smertene alltid snikende tilbake. Litt vondter her og der er normalt, og det er kroppen som gir beskjed at den er der.

Du er ikke alene med ryggsmertene dine, faktisk så vil 80 prosent av befolkningen oppleve ryggsmarter mens de lever i følge American chiropractic association [\(1\)](#). Det kan være mange årsaker til smerter i korsryggen, følg [denne](#) linken for å lese litt mer om de vanligste årsakene for korsryggsmarter.

Utholdenhetstest for stabiliserende muskulatur i korsryggen

På klinikken utfører vi noe som heter kapasitetstest eller utholdenhetstest for ryggen din. Denne testen er inspirert av forskning fra Stuart M McGill. En kjent forsker og professor som er ekspert på rehabilitering av rygg og korsryggsmerter. Dr. Stuart McGill er en forsker og professor som har studert årsakene og behandlingen av ryggsmerter i mer enn 30 år. Han har skrevet hundrevis av tidsskriftsartikler, skrevet fire bøker og han fortsetter å trene og utdanne fagpersoner over hele verden i sin behandlingsmetode. Nøkkelen til vellykket behandling av ryggsmerter er først å forstå årsaken - som ofte er en effekt av dårlige bevegelsesmønstre. Og mens de fleste intervensjoner inkluderer øvelser som fokuserer på å styrke kjernemuskulaturen, er det kjernemuskulær utholdenhet som er viktigst.

Å bygge utholdenhet i musklene i kjernen og korsryggen vil bidra til å stabilisere ryggraden. Når vi tester utholdenheten til disse musklene så er både rygg, mage og side musklene like viktig når det kommer til optimal rygg-helse. Er det noen svakhet eller muskelubalanse, får du øvelser ut fra resultatene på testen som vil øke muskelutholdenhet og du vil få en optimal rygg-helse. Dette er en fin test for å se hvor du ligger an i forhold til styrke og utholdenhet, og om det er noen muskelubalanse i korsryggen. Muskelubalanse er ofte en årsak til tilbakevendende korsrygg- og ryggsmerter.

En studie publisert i april 2018 av Journal of Physical Therapy Science, sammenlignet effektiviteten av McGills stabiliserings test og øvelser kontra konvensjonell fysioterapi for smerter, funksjon og bevegelsesområde hos 30 personer med korsryggsmerter. En gruppe utførte kapasitetstest og øvelser fra McGill og den andre gruppen fikk konvensjonelle fysioterapi-intervensjoner som inkluderte korsryggsstrek og øvelser som målrettet mot abs- og ryggforlengere. [\(2\)](#)

Deltakerne i begge gruppene opplevde lignende forbedringer i smerter, funksjon og bevegelsesområde, men fordelene som ble opplevd av pasientene som utførte McGills stabiliseringsøvelser, var statistisk større enn gruppen som fikk konvensjonell behandling. [\(2\)](#)

Basert på disse resultatene er det rettferdig å si at det er mer enn en måte å behandle ryggsmarter effektivt på, men det er fin start for bedre rygghelse å ta en kapastitets test

Disse øvelsene gjør vi under utholdenhetstesten:

Alle øvelsene blir testet med en timer, deretter vil du få øvelser utifra resultatene på testen. Som en hovedregel så skal ryggen være 50 prosent sterkere enn magen. Magen være 50 prosent sterkere enn sidene og sidene være like.

Side planke



Rygghev



Statisk Sit-up for core muskulatur



Pasienter som har tatt en utholdenhetstest og fått øvelser har sagt de føler det er lettere å gjøre aktiviteter i dagliglivet, bedring av muskelstyrke, fysisk funksjon og mindre bevegelsesangst. De sier ofte at de har blitt mer aktive i dagliglivet og klarer mer. Trening av muskulær utholdenhet og bevisstgjøring av holdningsmønster i kombinasjon med smertemestring og undervisning, er hensiktsmessig for personer med smerter.