

## **Syftet med proVISTAS habilitering och rehabilitering (*filosofiskt resonemang*)**

Det är ostridigt att vi människor lever i en tid präglad av intensiv stress som framkallas av samhällets allt högre krav på effektivitet. Stigande personal- och produktionskostnader medför att de krav som ställs på arbetstagarnas prestation både individuellt och i grupp skapar en ökad konkurrens. Detta gäller såväl den offentliga som den privata sektorn. För att behålla och stärka konkurrenskraften söker därför arbetsgivarna människor som äger flera kompetenser för flera arbetsuppgifter och som därtill skall kunna friktionsfritt ingå i befintliga arbetsgrupper.

På den privata och offentliga arbetsmarknaden måste de olika yrkeskategorierna bredda och vidareutveckla sin kompetens, dels på grund av att datasystem uppdateras och förändras, dels därför att man inför nya funktioner för att kunna integrera dessa system med varandra. Konstruktörer måste uppdatera sin kunskap om olika material och nya produkter samt designprogram. Säljare måste införliva nya arbetssätt enligt nya säljstödssystem som ledningen bestämt i ambitionen att närmare följa säljarnas prestation. Orderadministratörer behöver öka sin kunskap om det operativsystem som det egna order- och faktureringsystemet bygger på. Marknadsförare måste ta del av ny marknadsföringsteknik och nya programvaror. Var och en blir expert på sitt område, blir aldrig färdig i kunskapshänseende med sin syssla i dag utan behöver ständig uppdatering för att behålla konkurrenskraften och därmed arbetet.

Även i till synes enklare arbetsuppgifter som städning ställs det krav på kompetens. I dag är man inte städare utan sanitetstekniker, vilket betyder att man inte bara skall kunna hantera sopborste och skyffel utan även ha kunskap om olika rengöringskemikalier och formell behörighet att bruka dessa.

Sammanfattningsvis kan man säga att arbetssamhället, såsom det ser ut idag, kräver att arbetstagaren för att bli anställd skall kunna utföra flera arbetsuppgifter, äga flera kompetenser och smälta in i gruppen. Det är inte alls ovanligt att man tar med sig arbetet hem eftersom man inte hunnit avsluta det under dagen och sedan vaknar mitt i natten, orolig för att man glömt något, ej funnit en bra lösning på en arbetsuppgift eller ej slutfört något arbetsmoment.

Den ökade medvetenheten om de svårare kompetenskrav, som arbetssamhället ställer på den enskilde, lämnar ingen oberörd. De som är på väg in på arbetsmarknaden känner sig pressade och oroliga för att deras kompetens inte svarar mot de krav som ställs. De som har arbete känner en press på ständigt uppdatering och är oroliga för att inte räkna till i sina arbetsprestationer. Detta alstrar en ständig inre psykisk aktivitet i form av fruktan för misslyckande, fruktan för att inte räkna till, fruktan för andras bristande uppskattning av ens egen prestation, fruktan för arbetslöshet, fruktan för ekonomisk otrygghet, fruktan för att det inte skall gå som man har tänkt sig och hoppats. Känslan av otillräcklighet är ständigt närvarande, man är ständigt uppkopplad.

Det är inte bara arbetsmarknaden som kräver individens uppmärksamhet. När arbetsdagen är slut gör sig privatlivets plikter gällande. Har individen familj och barn, följer obetingat familjerutiner som skall utföras såsom att lämna barnen till och hämta dem från daghemmet. Man skall komma hem, laga mat, umgås med barnen och respektive och förbereda barnen för kvällen. Finns det äldre barn i familjen, så blir det att skjutsa dem till olika aktiviteter, hjälpa dem med läxorna. Inte nog med det. Man har blivit itutad att man måste träna hårt för att orka, vilket gör att man efter arbetets slut, när man behöver lämna arbetsstressen bakom sig och gå ner i varv, påför kroppen ytterligare stress genom fysisk belastningsträning. Träna associeras av de flesta som belastningsrörelse i form av styrketräning, löpning, simning, spinning,

stavgång, afterwork-träning etc. Nu är det kanske någon som säger att man genom att träna hårt efter arbetet kan nollställa sig, eftersom det hårda träningspasset tar över, neutraliserar och skapar en behaglig känsla som motverkar arbetsstressen, eller att det bra att röra på kroppen när man suttit stilla för länge. Mot detta måste sägas att rörelsen används fel när en belastningsrörelse ersätts med en annan. En viktig faktor, som gör att träning känns behaglig och att denna lyckokänsla kan kopplas till en känsla av oöverbannelighet, är produktion av endorfiner. De flesta som tränar har säkert upplevt detta endorfinpåslag. Endorfin är kroppens eget morfin.

Forskning har visat att endorfinerna inte bara är kopplade till att lindra smärta när kroppen skadas eller utsätts för hård träning. De produceras också i samband med att vi äter mat eller sötsaker, vid sexuella upplevelser eller i tillstånd av psykiskt välbefinnande. Den sköna känsla som endorfinpåslaget framkallar kan bli beroendeframkallande. Man vill förlänga denna euforiska behagliga upplevelse som ger en avspänning i känslan. När det uppstår situationer i vardagen som framkallar skilda slags tillstånd av obehag och stress, kan längtan efter den sköna, avspända känsla som endorfinpåslaget framkallar bli påtaglig och stark, i synnerhet om man har tidigare erfarenhet av detta. Man vill stänga ute eller bedöva effekten av de verkliga problemen, och för en stund flyr man till träning, matmissbruk eller sexmissbruk, shopping etc. Detta handlingsmönster kallas för narkomani, och personen i fråga kallas för narkoman. Givetvis framträder dylika beroendeframkallande handlingsmönster i olika grader och företer även individuella olikheter.

**narkoma´n** subst. ~en ~er

ORDLED: *narko-man-en*

• person som missbrukar narkotika: *narkomanvård; langare och ~er samlades i parken*

BET.NYANS: i sms. äv. överfört om person som är starkt beroende av el. engagerad i ngt: *arbetsnarkoman; trygghetsnarkoman*

HIST.: sedan 1934; till **narkomani** (nylatin *narcomani'a*, av grekiska *na'rkē* 'stelhet', 'förlamning')

**Källa:** *Nationalencyklopedin*, narkoman. <http://www.ne.se>

Om en individ således har vant sig vid ett ökat endorfinpåslag för att på det sättet kunna behålla de olika psykiska effekter som följer därav, tränar han oftare och hårdare. Risken för att individen därmed blir träningsnarkoman ökar. Narkomaner blir rastlösa, har svårt att vara stilla i mentalt, emotionellt och fysiskt hänseende när endorfinkicken avtar. Detta har med kroppens utjämnings- och balanseringsmekanismer att göra. När det produceras för mycket av vissa ämnen i kroppen, aktiveras biokemiska mekanismer som har till uppgift att reglera överskottet genom att hämma eller reglera produktionen av överskottsämnen. Så är det också med den ökade endorfinproduktionen. I samband med träning ökar produktionen av endorfiner, vilket också ökar produktionen av dopamin som är ett hormon kopplat till hjärnans belöningssystem. Dopaminet gör oss glada, euforiska och lugna. Dopaminet har även en reglerande funktion i våra musklrörelser, gör musklerna avspända. Dopaminet gör oss mera vakna och stimulerar till mera skapande aktivitet. När det finns för mycket dopamin, aktiveras biokemiska mekanismer som enzymet katekol-o-metyltransferas (förkortad beteckning: COMT) samt monoaminoxidas (MAO) som bryter och hämmar produktionen av bland annat dopamin och skapar en obalans i hjärnans belöningssystem, vilket gör individen rastlös och orolig när han inte tränar eller när träningens intensitet avtar. Effekten av dessa dopaminantagonister kan dröja sig kvar och avta när man återgår till lämplig träningsintensitet.

Det är intressant att notera skillnader och likheter i tillvägagångssättet för framkallandet av den euforiska och bedövande känsla som endorfiner och dopamin bidrar till, när det gäller en narkoman som missbrukar biokemiskt verksamma substanser i det ena fallet och en träningsnarkoman som drivs av psykiskt tvång framkallat via hårdträning i det andra fallet. Ett tvång eller en störning av biokemisk art ligger till grund för båda.

Tilläggas skall att organismen är en maskin. Den saknar förmågan att tänka efter behag, producera, avsiktligt ta över eller styra handlingsmönster och förfaringsätt. När organismen producerar olika ämnen, är det ett resultat av en mekanisk procedur, en biokemisk kausalitetskedja. En ökad produktion av endorfiner eller dopamin etc. är ett led i en mekanisk aktivitet som sätter i gång reparationsprocesser. Det tillhör organismens naturliga funktion att i samband med belastningsträning få musklerna att slappna av för att hindra skador, inte för att belöna den som tränar. Tolkningen av den euforiska känsla, som inträder i samband med belastningsträning, som bra och nyttig är en stor fälla, eftersom både ligament och muskler trots endorfinproduktionen fortfarande befinner sig i ett tillstånd av sammandragning. Lägg därtill arbetsplatsens och familjelivets plikter – stressfaktorer som lämnar sitt bidrag till muskel- och ligamentsammandragningar – och vi får en stel, ovig, kropp som får dras med ökad smärta och värk. Det är välkänt att man genom intensiv hård belastningsträning tvingar organismen till ökad endorfin- och dopaminproduktion, vilken vållar oordning i organismens biokemi med beroendeframkallning och abstinensbesvär som resultat.

## **BELASTNINGSRÖRELSE**

Belastningsrörelse råder där kroppens muskler befinner sig i ett tillstånd av spänning eller sammandragning under den tid man utför olika rörelsemoment. Exempel på rörelsemoment tillhörande belastningsrörelse är monotona arbetsformer, hög stressintensitet per tidsenhet i fysiskt och psykiskt hänseende, styrketräning av olika slag som simning, löpning, workout, spinning, stavgång etc.

I samband med belastningsrörelse befinner sig alltså musklerna oftare i ett tillstånd av sammandragning än i ett tillstånd av avslappning. I ett sådant sammandragningstillstånd är det trångt inne i muskulaturen, vilket innebär att blodkärl, som är som mjuka slangar, pressas ihop med resultatet att blodcirkulationen blir sämre. Sämre blodcirkulation innebär att syretransporten, som är nödvändig för musklernas ämnesomsättning, blir sämre. Musklerna blir då trötta och stela. De nerver som går genom de sammandragna ligamenten och musklerna kommer i kläm och aktiverar smärtimpulser. Hos alltför många arbetstagare utsätts kroppen för fysisk och psykisk belastning och befinner sig i beredskapsläge, det vill säga spänningstillstånd, många timmar om dagen, många dagar om året, många år i livet. Det är ett högt pris att betala för den som först arbetar åtta timmar och sen fortsätter med ett belastande träningspass. Det är inte alls ovanligt att lunchtiden delas mellan ett träningspass och näringsintag. Problemet är att i samband med träningspasset aktiveras det sympatiska nervsystemet som har en funktion av att hämma födans upptagning och spjälkning. Kroppen får då ingen chans att slappna av, eftersom det hårda tränings- eller arbetspasset tvingar den in i ett tillstånd av förhöjd spänning och ett beredskapsläge.

Ett vanligt påstående om belastningsträning är att den som ägnar sig åt denna blir mera skärpt, rensar tankarna, blir effektivare och orkar mera.

Summerar man belastningsrörelsens inklusive arbetsdagens psykologiska och fysiologiska inverkan i människans kropp, kan man utan tvekan säga att kroppen utsätts för hög belastningsintensitet per tidsenhet många timmar om dagen, många dagar om året, många år i livet. Biokemiska obalanser, som uppstår när kroppen oftare befinner sig i ett beredskapsläge, lämnar onekligen sina spår i form av hormonella obalanser och framkallar symtom genom de

endokrina organen. Det är som att ha gasen i botten hela tiden. Störningar i sköldkörteln och binjurarna blir allt vanligare ger sådana symtom som onormal trötthet, sämre kreativitet, sömnbesvär, irritation, otålighet, stelhet med smärta, sämre immunförsvar, överandning på grund av stelhet i nacke och brösttrygg, för att inte tala om mag-tarmkanalens störningar i form av väderspänningar, katarrer, förstoppningar etc., vilket allt är det pris som otaliga i medelåldern får betala för att under många år varit i belastningsrörelsens värld. Det tränas mera men folk mår i genomsnitt sämre.

Vi på proVISTA menar att det inte är avsaknaden av systematisk träning som resulterar i hjärt-kärlrubbingar eller dålig kondition. Man skall komma ihåg att det bor sju miljarder människor på jorden, av vilka de flesta inte motionerar. Hur många fattiga människor dör av välfärdssjukdomar som bygger på en hög stressintensitet? De dör av andra orsaker, men inte av att de inte tränar.

Det är inte av felaktig motion som folk dör eller har varjehanda sjukdomar. Det är av ett felaktigt hälsoliv. Men även i ett riktigt hälsoliv utgör rätt form av motion en liten del av den totala hälsan. Den psykiska stress som individen utsätts för idag är långt skadligare än den brist på överdriven motion som propageras av den ständigt växande motionsmarknadens lobbyister alltifrån gym till sportaffärer, som skall sälja allt från pannband till trikåer och kosttillskott. Detta är inte hälsa. Det är att skapa nya tränings- och konsumtionsslavar. Att överdriva motionsbuskapet har blivit en miljardindustri.

## ***AVLASTNINGSRÖRELSE***

Belastningsträningens intensivt arbetande lobby och förespråkare predikar ständigt att man har smärta i kroppen på grund av svaghet, att man inte orkar på grund av att man saknar kondition, att hjärtat mår bättre med belastningsträning, att man lever längre när man tränar etc. **Vi på proVISTA menar tvärtom att styrkan, uthålligheten och vitaliteten sitter i stelhetens och stressens fängelse**, att man inte kan träna bort stressen och stelheten genom att stärka musklerna eller förbättra konditionen, utan att man genom avlastningsträning kan öka elasticiteten och vigheten i muskler och ligament, vilket leder till större rörelsetolerans och att större rörelsetolerans ökar kroppens tolerans för högstressintensitet per tidsenhet. Vi menar att för mycket motionerande kan vara lika farligt som för litet. Det gäller att finna en medelväg ***PROVISTAMETODEN ÄR BALANSEN MELLAN YTTERLIGHETERNA***

### **Att nollställa sig efter arbetsdagens slut**

När den fysiska pressen, den psykiska stressen och monotonin har lämnat sina spår i kroppen efter arbetsdagens slut, är det inte slut ännu. Att arbetsdagen är över innebär inte att våra tanke- och känslsystem också upphör med arbetet för dagen, utan bearbetningen av de dagliga händelserna fortsätter, både medvetet och omedvetet. I vissa skeden kan minnen av händelser under arbetsdagen göra sig påmind, till exempel saker man glömt göra, som man inte hann göra och så vidare. Detta kan splittra uppmärksamheten och vålla ytterligare stress, vilket kan innebära att man går igenom och repeterar tidigare händelser under arbetsdagen med risk att reaktivera upplevelsen av de stressfaktorer som man var involverad i tidigare på dagen.

Allt detta kan föra med sig att kroppens muskler och ligament fortsätter att befinna sig i ett tillstånd av spänning och stress med sämre blodflöde och lymfcirkulation som följd. Detta resulterar i en alltför snabb uppbyggnad av slaggprodukter, vilken i sin tur kan orsaka stelhet som kan leda till störningar i cellernas metabolism och ge dålig elasticitet.

**Ett dåligt flöde kan alltså vara resultat av att muskler och ligament ofta befinner sig i ett tillstånd av belastning eller sammandragning.**

Därför är det viktigt att göra ett medvetet avslut på arbetsdagen med syftet att skapa belastningsutrymme i kroppen för nästa arbetsdag. Vi på proVISTA kallar det "**att nollställa sig**". Nollställa sig gör man genom att stretcha sina spända muskler och ligament efter ett bestämt system samt avsluta med djupavslappning, där man mentalt går igenom hela organismen för att söka efter spänningar att lösa upp. Stretching och stretchingrörelse är centrala begrepp i proVISTAs filosofi. Receptet är enkelt: Genom att stretcha på rätt sätt uppnår man ökad elasticitet i muskler och leder, vilket ger större rörelsetolerans. Större rörelsetolerans ger större belastningskapacitet och uthållighet. Ökad elasticitet ger bättre blodflöde och mindre motstånd i artärer, så att hjärtat inte behöver anstränga sig på fel sätt.

**Sammanfattningsvis kan man säga att belastnings- och uthållighetskapaciteten står i relation till rörlighetstoleransen. Och rörlighetstoleransen kan man öka genom stretchingrörelse. Vi på proVISTA menar att smärta i muskler och ligament är ett direkt resultat av stelhet och inte av svaghet.**

Att röra sig rätt utan fysisk och känslomässig stress är en viktig grund i strävan att uppnå ett tillstånd av frid och glädje i dagliga aktiviteter. Rörelsen är i sig varken god eller ond. Rörelsen är som elden. Man kan värma sig och man kan bränna sig; det är eldens funktion att bränna och den kan inget annat. Rörelsen är som näringsintaget; det är nödvändigt att inta föda men man kan inta fel föda. Det handlar om hur man hanterar rörelsen, och vilken typ av rörelse individen behöver beror på vem som frågar. Varje människa är unik, har sina individuella obalanser i rörelseapparaten. Även om symtomen visar sig som allmänna kan de ha skilda orsaker. Därför är det viktigt att individen arbetar från sina egna utgångsställningar och begränsningar. Vi på proVISTA menar att man inte skall generalisera det individuella. Det är viktigt att kunna skilja på allmänt och individuellt.

Allmänt rör vi oss på många sätt i vardagen. Vi arbetar med kroppen i trädgårdsarbete, går på promenader, går ut med hunden minst fyra gånger om dagen, vi städar hemma, överhuvudet när vi sysslar med hushållsarbete, vi går i skogen, vi utför olika rörelser när vi plockar svamp eller bär, klipper gräsmattan, vi går eller cyklar till arbetet, tar trappan i stället för att ta hissen och så vidare. Man kan öka effektiviteten i rörelsen genom att gå vidare från det allmänna till det individuella. Det innebär att man använder speciella rörelsemönster anpassade efter de individuella behoven. Det är det som vi från proVISTA menar med att använda rörelsen rätt. proVISTAmetoden är framtagen i syfte att skraddarsy rörelsemönster som hjälper till att eliminera de individuella felkällor som hindrar individen att uppnå en fysisk och psykisk balans.

## **Fördelar med proVISTAmetoden**

### **TIDSMÄSSIGA FÖRDELAR**

- Du behöver inte passa träningsstider. Du kan stretcha på arbetet eller hemma. Har du tillgång till en stol, ett köksbord eller ett kontorsbord, kan du göra minst 20 övningar.
- Du kan välja de övningar som passar just dig. proVISTA kan hjälpa dig att välja rätta övningar.
- Du blir mer tidseffektiv eftersom du kan lägga mer av din uppmärksamhet och tid på sådant du verkligen vill i stället för att bekymra dig, oroa dig över och slösa tid på att ha ont.
- Du blir mindre stressad och därför mer effektiv.

## **EKONOMISKA FÖRDELAR**

- Du slipper kostnader med sjukskrivningar.
- Du hjälper staten att spara pengar.
- Du blir inte en kostnad för din arbetsgivare.
- Du behöver inte lägga dina pengar på smärtstillande tabletter eller kosttillskott mot smärta och stelhet.
- Du behöver inte köpa dyra gymkort med bindningstider som du inte kan påverka.

## **HÄLSOMÄSSIGA FÖRDELAR**

- Kroppen är huset du bor i. Underhåller du huset rätt, håller det längre.
- En kropp som är mjuk och rörlig är en stark och vig kropp.
- Du orkar belasta längre utan smärta.
- Du har bättre blod- och lymfcirkulation.
- Du skapar grund för snabbare och bättre läkningsprocesser i din kropp.
- Mindre förslitning på kroppen försenar åldrandet.
- Du underlättar för hjärtat som inte behöver arbeta lika hårt för att pumpa runt blod i blodkärl som annars är under tryck mellan sammandragna muskelfibrer.
- Du förbättrar konditionen.

## **FYSIOLOGISKA FÖRDELAR**

- Du kan stiga upp ur sängen varje morgon utan stelhet och smärta.
- Du kan leka med dina barn eller barnbarn på golvet, springa, röra dig obehindrat.
- Du kan arbeta i din trädgård utan smärta och stelhet.
- Du kan sitta längre på din kontorsstol eller utföra dina arbetsuppgifter utan smärta och stelhet som hämmar din kreativitet .
- Du kan bättre och lättare samordna dina rörelser, vilket gör att du blir mindre fumlig, mindre klumpig och i stället mer ändamålsenlig i dina rörelser.
- Motoriken fungerar bättre.
- Du sover bättre och blir därför piggare.

proVISTA