

Avspenningsøvelser

Sett av noen minutter hver dag til å gjøre avspenningsøvelser. Det er mange som har veldig godt av å kjenne etter hvordan kroppen egentlig har det.

Rådet kommer fra Mari Rypaas (bildet). Hun jobber som psykomotorisk fysioterapeut ved [HLF Briskeby – rehabilitering og utadrettede tjenester](#).

Mari Rypaas gir tips om konkrete avspenningsøvelser lenger ned i artikkelen.

Hun bidrar på mestringskursene ved HLF Briskeby og ser flere plager som er vanlige hos personer som hører dårlig eller har andre hørselsplager:

– Ofte er det stivhet i overkroppen. Mange med nedsatt hørsel konsentrerer seg ekstra, noe som kan føre til stive skuldre og stiv nakke. Det å lene seg litt fram for å høre hva som blir sagt, kjenner mange seg igjen i. Ved å lene deg framover, flytter du tyngdepunktet i kroppen som igjen påvirker balansen din.

– Tvil du på om du hører alt, spenner du deg ofte ubevisst. Du spenner kanskje kjeven, holder pusten eller trekker opp skuldrene. Det blir en del av kroppens forsvarsmekanisme, uten at vi tenker over det.

Bevisstgjøring og lette, fysiske øvelser er god medisin, mener Rypaas.

– Ta hensyn til deg selv og kroppen. Ved å bli oppmerksom på hvordan du reagerer i slike situasjoner, og så begynne å jobbe med kroppen, kan plagene reduseres, mener Rypaas.

Det er viktig å repetere øvelsene.

– Det er opp til hver enkelt, men mitt råd er at denne type øvelser bør du gjøre så ofte som mulig. Jo oftere du gjør øvelser, jo lettere er det å få kroppen til å slappe av. Det blir på samme måte som om du skulle ha trent utholdenhet, du må trene mye, sier Mari Rypaas.

– Ved å gjøre øvelsene ofte, er det lettere å huske på å være avslappet i situasjoner hvor du tidligere var anspent. Du kan gjøre mange av øvelsene hvor som helst, om det er hjemme, på jobben eller på toget. Et lite avbrekk i arbeidsdagen hvor du gjør noen øvelser kan være gull verdt, sier hun.

– På kursene ved HLF Briskeby så går vi gjennom øvelsene. Jeg er opptatt av at alle finner sin metode og tar til seg øvelser som du selv synes fungerer. Uavhengig av øvelse, så er aktivitet bra og du vil få i gang blodsirkulasjonen i stramme muskler.

I tillegg til øvelsene, ønsker hun å minne brukere av høreapparat om at hørselen endrer seg over tid.

– Om du føler at høreapparatet ikke fungerer tilfredsstillende, så kan det være at hørselen din har endret seg. Om hørselen din har blitt dårligere, og du må bruke mer energi på å høre, så kan det være lurt å ta en ny hørselstest og eventuelt få justert høreapparatet, sier Rypaas.

Her er noen avspenningsøvelser som psykomotorisk fysioterapeut Mari Rypaas anbefaler:

Kjeveøvelser

Sitt med rett rygg og tenk deg at du har en tråd midt på hodet som trekker det rett opp.

-La kjeven gå rolig opp og ned i en tyggebevegelse. Tøy litt ekstra innimellom.

-La kjeven gå rolig fra side til side. Tøy litt av og til.

-La underkjeven gå rolig frem som om du lager underbitt og tilbake igjen.

-La kjeven gå rundt i en sirkel. Langsom og jevn bevegelse først den ene veien og deretter den andre veien.

Kjennes det ømt når du gjør øvelsene, kan du massere forsiktig på tyggemuskelen.

Liggende eller sittende avspenning for hele kroppen

Finn et behagelig sted å ligge eller sitte. Lukk øynene hvis du ønsker det. Begynn nederst med den ene foten og legg merke til hvordan kontakten til underlaget er.

Legg merke til om foten kjennes tung eller lett, om den er varm eller kald. Gjør det samme når du går videre opp til leggen, låret, setet, ryggen, skulderen, armen, hånda.

Kjenn etter om det er noen forskjell på sidene. Gjør det samme med motsatt side. Fortsett etter dette med nakken og hodet.

Legg merke til hvor pusten din er. Er den i brystet eller magen? Kjenn etter om du spenner deg noen steder eller om du slapper helt av.

Hold-slipp øvelser

Disse øvelsene går ut på å stramme enkelte muskler og muskelgrupper isolert, og så slippe - for å bevisstgjøre forskjellen på spenning og avspenning, og dermed få bedre kroppskontakt. Øvelsene kan gjøres både sittende og liggende.

Anbefalingen er å gjøre den enkelte hold-slipp-øvelsen tre ganger.

– Krøll tærne – Hold noen sekunder – slipp

– Stram leggene – hold noen sekunder – slipp

– Stram lårene – hold noen sekunder – slipp

– Stram setet – Hold noen sekunder – slipp

– Stram magen – Hold noen sekunder – slipp

- Knytt nevene og press armene ned – Hold noen sekunder – slipp
- Trekk skuldrene opp mot ørene – Hold noen sekunder – slipp
- Rynk nesa, knip øynene, rynk panna – Hold noen sekunder – slipp

Du kan også gjøre den samme øvelsen med bare den ene siden av kroppen først deretter den andre siden.

Nakkeøvelser

1. Liggende på ryggen eller sittende:

Trekk haken inn til brystet og lag dobbelthake. Kjenn etter om du får tøyde på nakkemuskulaturen. Beveg rolig tilbake igjen. Repeter øvelsen flere ganger.

2. Sittende:

Sitt med rett rygg og tenk deg at du har en tråd midt på hodet som trekker det rett opp.

La haken din gli rolig mot brystet og kjenn om du får tøyde på nakkemuskulaturen. Løft hodet rolig opp igjen virvel for virvel i nakken. Får du ubehag underveis, så stopper du og løfter hodet rolig opp igjen.

Legg øret rolig ned mot skulder og kjenn at det strekker på motsatt skulder. Hold i 20 sekunder. Kom rolig opp igjen. Gjør det samme til motsatt side.

Repeter øvelsen flere ganger. Kanskje du merker at du kan komme lenger ned med hodet etter noen ganger.

Jo oftere du øver, desto lettere blir det og du vil komme raskere og dypere ned i avspenningen.

Skulderrullinger

Rolige skulderrullinger hvor du fokuserer på å kun bruke skuldrene uten å stramme i nakken.