



## Ilioppsoas muskler...



Har hæft punkter dels på indersiden af lårknoglen og dels på "mavesiden" af rygsojlen i lænden. Da muskelen er som en kæmpe elastik trækker den sammentrukne muskel meget hårdt knoglerne alle de steder, hvor den hæfter. Det giver ømhed, træthed, smerte osv men også andre alvorlige gener. Det er den sammentrukne muskulatur, der giver et forholdsmæssigt for stort svaj i lænden og deraf følgende problemer med at stå, sidde og ligge uden at få smerter.

Hos piger er ilioppsoas musklerne skyld i langt største delen af de menstruations problemer som mange piger har, de kan give endog store problemer med at opnå seksuel tilfredsstillelse og kan give mange mave problemer.

Kraftige opspændinger i ilioppsoas dannes typisk i de år, hvor man vokser og hvor man kommer i puberteten. Der er mange former for aktivitet, der fremmer de store opspændinger. Det kan f.eks være sportsgrene med et "eksplosivt" bevægelsesmønster som f.eks fodbold, håndbold og ishockey. De største syndere er imidlertid sportsgrene som ridning og kunstsportløb.

## Når bægeret flyder over...

Ofte mærkes spændingerne i musklerne ikke så kraftigt i hverdagen, at man opfatter sig selv som meget anspændt. Dels vænner man sig til meget og dels er kroppen indrettet således, at den først giver signal når det er meget vigtigt. Men der dannes en hverdags-situation, som man med rimelighed kan sammenligne med et glas, der næsten er fyldt med vand. Det er i sig selv ikke en truende situation, men hvis man putter noget i glasset skal det ikke være ret stort før bægeret flyder over.

Sådan er det også med kroppen. Når man har det som ovenfor beskrevet er man sårbar. For måske er det "bare" en dårlig nat, en hård dag, en menstruation eller hvad det måtte være – ja, så flyder bægeret over og så kommer alle smerterne.

Der kan være rigtig megen klogskab i, at arbejde med at fjerne noget af "vandet" fra glasset i stedet for at rette så meget fokus på de ting, der udløser smerterne.

