

Introduktion till Straighten Up Sweden

”Straighten Up” är ett multidisciplinärt (kiropraktorer, läkare, massörer, sjukgymnaster etc) rörelseprogram som genomförs på flera olika kontinenter. Straighten Up Sweden är ett initiativ från Legitimerade Kiropraktorer Riksorganisation(LKR) att på ett enkelt sätt förbättra rygghälsan och öka livskvaliteten för allmänheten i Sverige.

Visionen som driver Straighten Up Sweden är enkel och syftar på att varje person tar ett par minuter per dag för att förbättra sin rygghälsa, precis som vi gör vad gäller vår tandhygien. Behovet av rygghälsa-främjande aktiviteter är stort och miljarder kronor spenderas varje år bara vad gäller ländryggssmärta. Trots det har det innan Straighten Up programmet inte funnits något kort och enkelt program med ryggövningar som är specifikt framtaget för allmänhetens rygghälsa.

För att ta tag i detta problem samlades det 2004 en grupp av framstående ledare och experter för att lösa det. Resultatet blev ett gratis allmänhetsfrämjande program som kallas Straighten Up. Det är övningar som görs under ett par tre minuter och är roliga, enkla att göra, och hälsosamma övningar. Det är framtaget för att människor i alla åldrar och kön ska kunna röra sig för att förbättra sin hållning och rygghälsa. Världshälsoorganisationen stödjer programmet för det främjar hälsa bland barn och ungdomar.

Forskning visar att en av tre kvinnor över 50år får frakturer p g a osteoporos. En av fyra vuxna får muskuloskeletal problem som är den främsta orsaken till oförmågan att arbeta. Dålig hållning eller andra besvär med rygghälsan orsakar ökad skaderisk och dödlighet i den äldre befolkningen. Läs mer om detta i artiklar från forskning gjord på UCLA´s geriatriska avdelning.

Undersökningar efter programmet har varit väldigt lovande och efter fem veckor av dagliga övningar som i Straighten Up uppgav 83% att dom kände en förbättring i deras hållning. 78% kände att deras bålstyrka hade ökat. 80% sa att dom stod upp rakare och att deras ryggar kändes bättre. Personerna som deltog i studien varierade i åldrarna från skolålder till pensionärer.

Utmärkta rekommendationer om programmet finns från bl a:
Världshälsoorganisationen (WHO)
Straigheten Up South Africa
Straigheten Up India 2007
Straigheten Up UK 2007
Straigheten Up Australia
USA-House of Representatives Wellness Center 2005
The US BJD Meeting at the National Institutes of Health 2005
The American Public Health Association Annual Meeting 2005
The World Federation of Chiropractic/Foundation for Chiropractic Education
Research Conference in Sydney Australia 2005
ACC-RAC Conference 2005-2006
Kick-off of the Always Play Fair National Sportsmanship Tour 2006

Straigheten Up finns på Engelska, Spanska, Franska, Ryska, och nu Svenska.

**“Framtidens hälsoförbättringar är i första hand möjliga att åstadkomma genom förebyggande insatser.”
– Statens Folkhälsoinstitut 2005.**

Ett av folkhälsoinstitutets mål är att öka den fysiska aktiviteten i förskola, skola och i anslutning till arbetet. Nationella rekommendationer omfattar bl.a. fysisk aktivitet under minst 30minuter för vuxna och 60minuter för barn. Helst ska det vara uppdelat till minst tre olika tillfällen och präglas av lek och rörelseglädje.

Barn som mår bra presterar bra.

Rörelse är liv!
Rörelse minskar ångest och oro, ökar livskvaliteten, förbättrar psykiskt välbefinnande, minskar risken för MASSOR av sjukdomar, ökar immunförsvaret, ökar fettförbränningen mm.

Vi kan alla göra något för att hjälpa våra barn att få verktyg för att klara av framtida påfrestningar, Straigheten Up Sweden är ett av dem!