

TENS/EMS för äldre

öka livskvaliteten med enkla medel

För Anja Pärson, Carolina Klüft och alla de andra av våra världsklassidrottare är TENS och muskelstimulering, EMS, självklara metoder för rehabilitering av skador och komplettering av fysisk träning.

Från början var TENS och EMS tämligen exklusiva och dyrbara metoder som av de skälen passade bäst inom elitidrotten. Men med tiden har priserna för apparaterna sjunkit och numera är TENS och EMS åtkomligt för gemene man.

Våra kroppar är byggda för att röra sig dagligen och belastas normalt, så att alla muskler får arbeta. Alla som joggar eller sysslar med någon form av motionsidrott vet att kroppen belönar sådana ansträngningar. Det känns väldigt skönt efter ett rejält träningspass. Detta beror på att kroppen har frigjort endorfiner - "må-bra-hormoner". Namnet "endorfiner" är en sammandragning av "endogena morfiner", det vill säga morfin som kroppen själv tillverkar. Detta tillhör således kroppens eget belöningssystem som säger att "nu har du gjort något bra".

Men få av oss kan ägna så mycket tid åt våra kroppar som de egentligen behöver. Detta innebär att kropparna så småningom börjar utveckla svagställena som med tiden kan övergå till handikapp.

Det vanligaste handikappet hos alla människor är förtvinade muskler. Muskelmassan är på topp i 20-årsåldern och sedan börjar degenereringen såvida man inte motverkar den via träning (muskelskonservering).

20-åringar har sällan musarmer men i 40-årsåldern har många fått detta problem eftersom de muskler som lyfter axlarna inte längre orkar göra lyftjobbet en hel arbetsdag.

En annan effekt av förminskade muskler är att de blodkärl som försörjer musklerna också krymper i motsvarande grad. Så småningom kan det problemet leda till värk eftersom cellerna inte får tillräcklig försörjning av syre och näringsämnen.

Bland pensionärer är det vanligt med värkproblem av denna orsak. Det vanliga rådet från sjukvården är att motionera. Det hjälper förvisso under aktiviteten eftersom blodet strömmar bättre då. Men man blir inte fri från problemet. Musklernas storlek måste istället ökas via muskelträning.

Ett bra sätt att öka benmuskulatur är elektrisk muskelstimulering, EMS som man kan genomföra dagligen, exempelvis 30-45 minuter på kvällen, gärna strax före läggdags (eftersom det också uppstår en sänkning av blodtrycket).



HYS 2008
kombinerad TENS- och EMS-apparat

Pris: 800 kr

Den muskelmassa man hade i fornstora dagar kommer dock aldrig tillbaka. Men det är inga större problem att öka muskelmassan så mycket att värkproblem eller domningar försvinner.



Man använder då fotelektroder till TENS/EMS-apparaten HYS 2008, se ovan. Dessa ser ut som ett par tofflor och har fyra strömingångar mot fötternas undersida.

Ju högre effekt som ställs via HYS 2008, ju högre upp på benen går behandlingen. Det är viktigt att behandlingen når upp till knäna så att vadmuskulaturen får arbeta rejält. När vadernas muskler växer så växer också deras blodkärl och snart är blodcirkulationen klart förbättrad.

Andra muskler på andra delar av kroppen behandlas på liknande sätt, men då med hjälp av självhäftande hudelektroder som appliceras över musklerna. Eftersom musklerna är symmetriska är det en god idé att behandla vänster- och högersidorna samtidigt.

Lederna slits med ökande ålder och även här har man nytta av muskelstimuleringen. Genom att placera hudelektroder på ömse sidor om vald led ökar man blodflödet i området, varvid blodvätska kommer in i leden och ger smörjande effekt (ledvätska).

Slutligen finns en effekt av muskelstimulering som inte ska negligeras. På samma sätt som joggaren mår väl efter ett rejält pass kan muskelstimuleringen också framkalla samma känsla. Förutom endorfiner finns i kroppen något som kallas IGF-1, en tillväxtfaktor som produceras i levern och som ökar i musklerna i samband med stimuleringen.

Människor med höga halter av IGF-1 mår mycket bättre än de med låga halter.