

Framtidens hälsoförbättringar är i första hand möjliga att åstadkomma genom förebyggande insatser.

Statens Folkhälsoinstitut 2005



www.lkr.se



www.rorg.se



### Legitimerade Kiropraktors Riksorganisation (LKR)

Alla medlemmar i LKR är utlandsutbildade legitimerade kiropraktorer från en internationellt godkänd utbildningsanstalt. Det finns idag endast en grupp legitimerade kiropraktorer i Sverige med akademiskt och internationellt erkänd examen – LKR.

Medlemmar i LKR har tillgång till ett rikt internationellt kontaktnät av vidareutbildningar och forskning. Riksdagen beslutade 2006 att legitimerade kiropraktorer också ska få skyddad yrkestitel. Beslutet innebär en kvalitetsgaranti och därmed förbättrad patientsäkerhet.

Vad är kiropraktik?

Kiropraktik är ett yrke inom primärvården med fokus på att förbättra uppbyggnaden av kroppen och ryggraden samt påverka sambandet mellan ryggraden och nervsystemet för bättre funktion, hälsa och välmående.

Läs mer på [www.lkr.se](http://www.lkr.se)

### Föreningen Rörelseorganens Årtionde (FRÅ)

FRÅ bildades 2004 med anledning av den internationella kampanjen *Bone and Joint Decade* som pågår år 2000–2010. I föreningen ingår såväl brukarorganisationer som yrkesföreningar inom vården samt företag och individuella medlemmar.

Projektet Rörelseorganens Årtionde startade 2006 och drivs med stöd från Arvsfonden. Det övergripande syftet är att förbättra situationen för dem som har eller riskerar att få sjukdomar eller skador i rörelseorganen genom att öka kunskap och medvetenhet om åkommor som drabbar leder, skelett och muskler.

Budskapet för projektet är att tidiga insatser och mer kunskap i vården med en aktiv och delaktig patient ger bättre folkhälsa och samhällsekonomi.

Läs mer på [www.rorg.se](http://www.rorg.se)



## Rädda ryggen med enkla och roliga övningar!

Vi kan alla göra något för att hjälpa våra barn och oss själva till bättre rygghälsa. Straighten Up Sweden är en bra hjälp på vägen!

Medlemmar i LKR visar ryggövningar och ger råd om rygghälsa – utan kostnad!

Straighten Up Sweden

## Vad är Straighten Up Sweden?

"**Straighten Up**" är ett multidisciplinärt (kiropraktorer, läkare, massörer, sjukgymnaster etc) rörelseprogram som genomförs på flera håll i världen. Straighten Up Sweden är ett initiativ från Legitimerade Kiropraktorer Riksorganisation(LKR) för att på ett enkelt sätt förbättra rygghälsan och öka livskvaliteten för allmänheten i Sverige. LKR samarbetar nu med Föreningen Et Projektet Rörelseorganens Årtionde (FRÅ) för att sprida information om Straighten Up Sweden.

**Visionen som driver Straighten Up Sweden** är enkel och syftar till att varje person ägnar ett par minuter varje dag åt övningar för att förbättra sin rygghälsa. Precis som vi gör vad gäller vår tandhygien. Dessa hälsosamma rörelser som görs under ett par tre minuter är roliga och enkla att göra. De är framtagna för att människor i alla åldrar genom rörelse ska kunna förbättra sin hållning och rygghälsa. Världshälsoorganisationen (WHO) är en av de organisationer som stödjer programmet för att det främjar hälsa bland barn och ungdomar.

**Behovet av rygg-hälsofrämjande aktiviteter är stort.** Miljarder kronor spenderas varje år på behandling och sjukskrivning enbart på grund av smärta i ländryggen. Forskning visar att dålig hållning eller andra besvär med rygghälsan orsakar en ökad skaderisk och dödlighet i den äldre befolkningen.

**Undersökningar efter Straighten Up programmets genomförande** har visat lovande resultat. Efter fem veckor av dagliga övningar uppgav cirka åtta av tio att de kände en förbättring i kroppshållning och bålstyrka. Många kände att de stod rakare och att deras ryggar kändes bättre.

## Vem behöver göra ryggövningar?

Straighten Up Sweden vänder sig till alla, men LKR och FRÅ har valt att i fokusera på skolbarn och äldre. Vi vill att förskolor och skolor ska införa programmets rörelser som rutin varje dag. Och att pensionärsföreningar och andra organisationer ska uppmuntra medlemmarna till att genomföra regelbundna ryggövningar.

Medlemmar i LKR besöker utan kostnad skolor, föreningar och äldreomsorgen för att visa ryggövningarna och ge råd om rygghälsa.

Kontakta Ellinore Eriksson på LKR:s kansli,  
tel: 0171-311 85 eller  
e-post: lkr.kansli@telia.com

Ryggövningar räddar ryggar för miljarder!

Utmärkta rekommendationer om programmet finns från bl a:

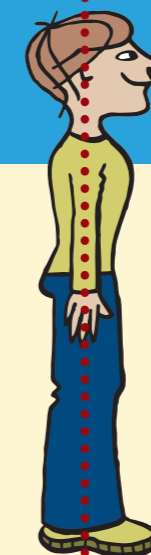
Världshälsoorganisationen (WHO)

[www.who.int](http://www.who.int)

The World Federation of Chiropractic

[www.wfc.org](http://www.wfc.org)

## Hållningsövningar från Straighten Up Sweden



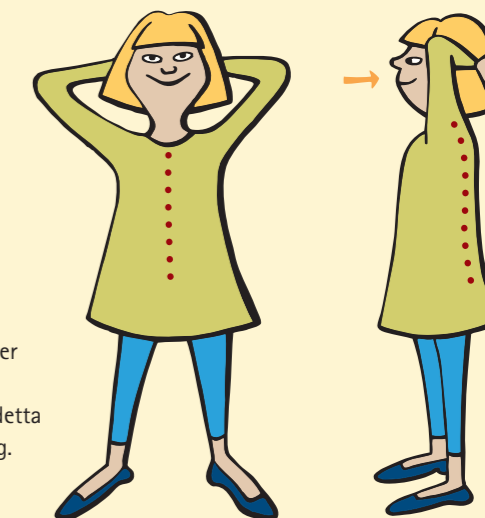
**1** Stå eller sitt rakt i **INRE VINNAREN**. Håll huvudet högt och in med magen för att se bättre ut och känna dig bättre till mods.



**2** Andas in och sträck ut ryggraden medan du långsamt höjer armarna över huvudet 3 gånger i **ÖRNEN**. Njut.



**3** Rör skuldrorna i en cirkel bakåt under 10 sekunder i **KOLIBRIN**. För sen ihop skulderbladen.



**4** Böj huvudet försiktigt bakåt in i dina händer 4 gånger i **FJÄRILEN**. Massera sen mjukt nackmuskulerna i **TRAP-ÖPPNAREN**. Gör detta två gånger om dagen för en bättre hållning.

KLIPP AV OCH SPARA

Fortsätt inte om en övning gör ont.