

HÄLSO-LYFTET

Tidningen för Dig som vill må bättre Nr2, 2008

Lyft rätt...



...så du inte klappar ihop.

Det är de små detaljerna som gör det!

Vi hoppas att du mår bra i ditt arbete och efter arbetsdagens slut, men det behövs en hel del för att nå ett ”må-bra-resultat”

Exempelvis:

Trivsel med själva göromålen, med ledningen, arbetskamraterna, arbetstiderna, arbetstakten, lokalerna, avståndet hemmet-arbetsplatsen och inte minst den ekonomiska delen.

Allt detta och ännu fler orsaker är stora delar i din arbetsmiljö.

Det finns också två *detaljer* som ofta är avgörande för att nå ett ”må-bra-resultat”

Den ena är att undvika belastningar som gör dig onödigt trött.

Den andra är att undvika belastningar som ger besvär och skador.

Onödig trötthet över en viss gräns är början till belastningsbesvär, som kan sluta med en yrkesskada.

Vi vill med Hälso-Lyftet inspirera till förändringar grundade på årtal av erfarenheter genom granskningar, forskning och information utifrån verkligheten. Vi har med Durewall-utbildning lyckats mycket bra på många områ-

den. Det går att minska de fysiska belastningarna på din kropp när du ändrar attityd:

- till kraftanvändandet
- till tiden att lära in
- till tiden att lära om
- till att ha att använda minsta nödvändiga kraft både i arbetet och på fritiden.

Läs Hälso-Lyftet fortlöpande och låt dig inspireras till förbättringar i ditt liv.

Det är en rolig och ibland livsviktig hobby att lära sig använda minsta möjliga kraft.

Spara 52 miljarder om året!

”Belastningsbesvären kostar svenska samhället 100 000 kr varje minut, året om, enbart i sjukpenning och sjukersättning”.

*CBF, centrum för belastningsskadeforskning
Högskolan i Gävle*

Det går att avsevärt minska dessa kostnader med t.ex. utbildning i handkunskap, förflyttningsmetodik och läran om mjukhet – att använda minsta möjliga kraft.

Vad har hänt på 300 år?

Den italienske läkaren och

forskaren i arbetsmiljö Bernardino Ramazzini gav år 1700 ut en bok ”De morbis artificum” (om arbetares sjukdomar). Han reagerade på vad han såg av tunga lyft tillsammans med felaktiga arbetsställningar och rörelsemönster som ledde till belastningsskador. Han skriver vidare att: ”*det kan i viss mån*

 <small>Tidningen för Dig som vill må bättre</small> Nr 2, dec. 2008 Nätupplaga från www.kurtdurewall.com	Postadress Box 53 208 400 16 Göteborg	Redaktion och medarbetare Kurt Durewall Marja Nilson Christoffer Cannerheim Ansvarig utgivare Kurt Durewall
	Telefon 031 - 200 705 Fax 031 - 200 706 Hemsida www.kurtdurewall.com E-post kurt.durewall@comhem.se marja@kurtdurewall.com	

Så lärdes ut förr: Med pannorna mot varandra som stöd gjordes en tyngdöverföring i sidled med snedbelastning på ryggen som följd och risk för nackskador. Högra bildens grepp är verkligen ryggbelastande för sköterskorna. Vi kan bättre idag, men ändå finns mycket kvar att förändra till det bättre.

Ur Nannas bok från 1922.



Fig. 15. På detta sätt lyftes en person högre upp på kuddarna. när han glidit för långt ned-

motverkas med arbetsväxlingar och lämpliga kroppsrorelser”.

Det har gått över 300 år sedan Ramazzini skrev boken som behandlar arbetssjukdomar i över 50 olika yrken. Sedan dess har det blivit bättre arbetsmiljö på flera sätt, framför allt med hjälpmedel, men även en hel del med utbildning. Arbetsplatser och arbetstider har förbättrats, men vi får fortfarande samma arbetsskador av i stort sett samma orsaker. Så vi alla måste förändra en stor del av våra invanda rörelsemönster och attityder till arbetsteknik.

Varför har det inte lyckats med den utbildning i arbetsteknik som funnits och gjorts i närmare 90 år?

Tar vi ett exempel som är mycket aktuellt nämligen vårdområdet så är den äldsta litteratur jag har i utbildningsväg Nanna Rosenblads bok



Fig. 16. På detta sätt fattas den svårt sjuke vid förflyttning till annan bädd.

”Hemsjukvård och första hjälpen vid olycksfall”.

Utgivningsår 1922 och nyutgiven 1939.

Här lärdes ut i bilder och text hur olika lyft av patient och olycksdrabbade ska ske, från golv och säng, högre i säng samt på- och avklädning m.m.

Sjukgymnaster, vårdlärare och arbetsterapeuter har under de senaste 50 åren försökt att sprida en bättre arbetsteknik. Först och främst genom införandet av hjälpmedel och undervisning hur dessa ska användas. Detta för att göra det skönt och säkert för patienten vid t.ex. förflyttningar, men även med inställningen att vårdpersonalen inte ska få belastningsskador. Tyvärr är det fortfarande många som inte inser problemen med belastningsskador och försöker spara in på utbildningen.

Vidareutveckling

Jag har nu vidareutvecklat Durewall-systemet och Durewall-metoden, förändrat och anpassat ännu mer till vad som behövs idag. Det behövs speciella metoder för att ändra på fleråriga invanda ställningar och rörelser, men framför allt övningar som förändrar attityden till kraftanvändandet i arbetet.

Vem är jag, som tror mig kunna ändra på människors invanda rörelsemönster?

En känd sjukgymnast sade så här när jag började – ”du kan väl inte tro att du ska kunna ändra på det som vi sjukgymnaster försökt i minst 50 år!”

Jag kan kontra med många hundra positiva utvärderingar, rapporter, jämförande studier och vetenskapliga undersökningar som gjorts sedan dess. Även många plagiat, vari vi tyvärr ser att en hel del har missuppfattats. Men de skulle

inte ha plagierat Durewall-metoden om de inte tyckte att den var bra.

Kanske den kände ryggforskaren professor Alf Nachemson gjorde rätt bedömning när han sade följande: *”Du är så bra på den här arbetstekniken för att du är autodidact (sjävlärd). Vi andra har slutsats in i vårt rörelsemönster genom föräldrar, anhöriga, skolutbildningen och ergonomiutbildning. Du har fått mig övertygad om att det går att förändra ergonomiutbildningen.”*

Därtill har jag ett brinnande intresse för att människorna ska gå igenom arbetslivet utan belastningsskador eller skador på grund av hot eller våld. Det tog mig 10 år att bli erkänd inom vårdområdet. Motståndet kom främst från sjukgymnaster eftersom det var deras revir att utbilda på den tiden. Men i rättvisans namn var det också många sjukgymnaster som redan från första lektionen kämpade för att lära andra Durewall.

Andra orsaker till motståndet var att jag kom från utsidan av

vården, utan vårdutbildningar och legitimationer eller titlar. Men det gjorde att jag såg problemen med andra ögon än de som arbetade med dem och att jag kunde se andra vägar att lösa dem.

Framtiden

De onödiga kostnaderna på 52 miljarder om året måste minskas. Inte bara för den ekonomiska orsaken utan även för att minska det lidande och alla problem som belastningsbesvären orsakar. Det behövs och vi kan göra det.

Läkarstämman – Riksstämman

Riksstämman är verkligen något som har med vår hälsa att göra. I år hölls den i Göteborg 26-28 november. Många intressanta föreläsare talade om hur vi skulle hålla oss friska, varför vi blir sjuka, varför sjukdomar utvecklas och framför allt beskrivs det hur läkarna kan bota dig som drabbas av sjukdom eller skador.

Läkarsällskapet

Årets läkarstämman var lite speciell beroende på Svenska Läkarsällskapet fyller 200 år i år.

Från början (1808) var det bara 50 av de drygt 200 läkarna i Sverige som gick med i sällskapet. Men det växte snabbt och numera består säll-

skapet av över 17.000 ledamöter vilket motsvarar ca. hälften av Sveriges aktiva läkare.



Snurrhjulet – ett sätt att se tillvaron ur olika perspektiv.

Tema

Årets tema var ”Framtidens hälsa – då och nu” samt ”Inflammation på gott och ont”.

I flera symposier berättades det om inflammationers nyttiga och negativa konsekvenser.

Generalsekreterare Nils Conradi skriver följande tänkvärda

bro-jämförelse om läkare och forskares arbete.

”Några av oss arbetar i fästpunkterna, där människorna kan komma upp på bron. Några av oss upprätthåller en specialitet bredvid en annan, som ett valv bredvid ett annat. Några av oss skall hjälpa människor på den sista delen av den sista bron.”

Det var en fin beskrivning om läkarkårens arbete att ta hand om oss, både friska och sjuka.

Försvaret gjorde en stor satsning för att få vårdpersonal till försvarsmakten. Det står klart att krig och övningar för att kriga kräver sina offer. Med stora tält och föreläsningar i ett fingerat modernt fältsjuk-

hus visades det hur man tar hand om krigsoffren.

Det hölls många föredrag, som på stämman kallades symposier, vilket egentligen betyder dryckeslag eller gästabad. Det sista ordet passar bäst för det var många kända läkare och forskare, som gästade Göteborg och delade med sig av sina kunskaper.

Varierande ämnen

Det rörde sig om allt ifrån Zlatans ljumskar till hur man bör kyssa varandra.

”När läppar möts kan pulsen



Efter allt snurrande och information behövdes avslappning i massagestol.

gå upp till 150 slag i minuten, samtidigt som musklerna slappnar av.” Istället kan då ett – ställe – spänning ge tändning

**För många patienter
fördärvar läkaren.**

Gerhard Kocher

till sex.

Nackdelar finns alltid – tala om ormen i paradiset.

Förkylningsvirus sprids och körtelfeber, kissing disease, kan uppstå. ”Men det finns inget vetenskapligt bevis för att det är kyssar som orsakar infektion.” Sade professor Stephan Rössner.

Utställarna gjorde en rundvandring värdefull och vi väntar med spänning på nästa års stämma. Den ska hållas i Stockholm 25-27 november 2009. Tema blir ”Att veta vad vi gör och att göra vad vi vet.”

Säng med sidolutning

Min spontana undran var, varför har ingen kommit på den här idén för längesedan?

Det är ju en självklar lösning på ett vanligt problem.

Att vända patienter som har svårt att klara det själva har räknats som en av de tunga delarna i vårdarbetet. Inte minst

för att det är mycket vanlig förekommande uppgift. Det behöver inte vara storväxta tunga patienter utan även lättviktiga, som är ömtåliga på grund av sin sjukdom eller efter operationer räknas som besvärliga att vända.

Visst har det förbättrats en hel del med hjälpmedel som glidmattor, draglakan, Vendela-lyften och förbättrad arbetsteknik, men det är förvånande hur ofta stress i arbetet och okunskap gör att vändningarna sker på felaktiga sätt som kan skada både patienten och personalen.

Utbildningar

I mina utbildningar har jag lagt stor vikt vid utvecklingen och informationen om de olika

sätten att vända till olika lägen och i olika tillstånd. Detta har för mig varit viktigt att både patient och personal ska klara vändningarna enkelt, behagligt och utan besvärande belastningar. Jag har sett så många för personalen onödigt belastande och för patienten nästan obehagliga vändningar. Denna säng kan ge betydande förbättringar i vårdarbetet.

Sängen

Latera Akute kallas sängen som presenterades på Riksstämman i Göteborg 26-28 november. Sängbotten kan med ett enkelt knapptryck lutas 15 grader åt vardera hållet. En sköterska kan med ett minimum av ansträngning och användandet av rätt arbetstek-



Den lutande sängen, mer värdefull än vad man kan tro.

nik vända en ömtålig eller tung patient.

Lutningen kan med fördel användas

- för patientens bekvämlighet
- vid av- och påklädning
- som hjälp vid hygien
- vid vändningar för att undvika trycksår
- lägesändring för omläggningar och annan skötsel
- för patienter i koma (helt passiva)

Lutningar av sängar har kunnat göras på längden tidigare. Vi använde det ett tag för att enklare flytta högre i säng. Men när huvuddelen av sängen sänktes till s.k. chockläge (huvudet lägre än övriga kroppen) kände många patienter obehag även om det bara var ett kort ögonblick som lutningen gjordes. Därför undviker vi oftast den tekniken numera även om den kan vara bra i speciella fall.

Företaget

Linet är ett tjeckiskt företag som startade 1990 och fått flera utmärkelser för sina fina produkter. Företaget har på kort tid blivit en av fem världsledande när det gäller sjukhus-sängar.

De exporterar till ett 70-tal länder på alla kontinenter. Linet Sweden är ett dotterföretag som startade 2007.

Ergonomi

”Alla har vi hört talas om ergonomi. Begreppet används i många sammanhang – som i annonser, för allt från bilar och kök till datorer och stolar, men begreppet rymmer mycket mer än att saker formges för bekvämare användning.

Så vad är då ergonomi?

Ergonomi handlar om att anpassa – anpassning mellan människor, saker vi gör, föremål vi använder och den omgivning vi arbetar, reser och leker i. När god anpassning har uppnåtts minskar belastningen på oss. Vi känner oss mer tillfreds, kan utföra saker snabbare och enklare och begå färre misstag.

När vi talar om anpassning menar vi inte bara fysisk anpassning, utan också andra aspekter som psykologiska. Därför kallas ergonomi ofta ”human factors” (mänskliga

faktorer).

Målet med ergonomi är att skapa arbeten som är anpassade för människor. Det innebär att man måste ta hänsyn till skillnader som storlek, styrka och förmåga att hantera information.

Arbetsuppgifter, arbetsplats och verktyg utformas utifrån dessa skillnader. Fördelarna med detta är ökad effektivitet, kvalitet och arbetstillfredsställelse.”

Källa: Ergonomisällskapet Sverige



Felaktig ergonomi. Människan anpassas till maskinen.

Inte stark av tungt jobb

I Finland gjordes en undersökning bland arbetare i 55-årsåldern. Det visade sig att muskelkraften blivit sämre för dem som hade ett tungt jobb.

De kunde vara starka upp till 50-55 års ålder, sedan avtog kraften i armarna samt i ryggs- och magmuskulaturen.

Var fjärde hade nedsatt arbetsförmåga vilket resulterade i många sjukskrivningar.

I samband med denna kunde myten, ”att hårt arbete alltid ger bra muskler” avlivas. I alla fall hos äldre som jobbat länge.

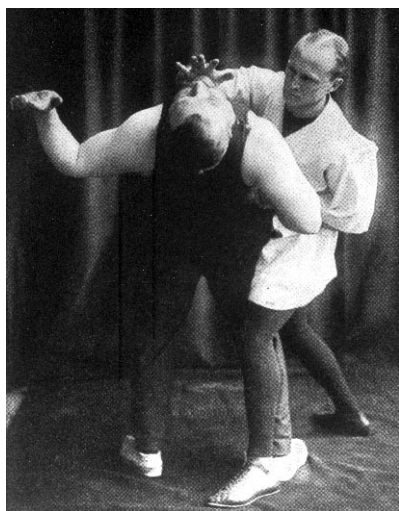
Arbete befrämjar hälsa och välbefinnande.

Ordspråk från Sverige

eller...?

Svensk jiu-jitsu firade 100 år

I januari 1908 fick Sverige sin första tydliga bekantskap med den japanska självförsvarskonsten jiu-jitsu = mjuk teknik av Viking Cronholm.



Viking Cronholm som introducerade jiu-jitsu i Sverige för 100 år sedan.

Jiu-jitsun har påverkat hundratusentals svenskar på många olika sätt. Från människor som klarat sig vid angrepp och angripare som blivit besegrade av enkla tricks från svagare personer till yrkesfolk som poliser och väktare som klarat sig själva i konfliktsituationer och därtill kunnat, med jiu-jitsuns hjälp, omhänderta bråkstakar och kriminella.

Men det slutar inte där, tack vare mitt användande av jiu-jitsuns principer, har tusentals fått det lättare att klara både arbets- och vardagsteknik. Med mindre besvär och belastningar har de därmed undgått belastningsskador.

Konfliktsituationer har kunnat lösas bättre tack vare jiu-jitsuns principer, (åtminstone enligt Durewall-jiu-jitsu) på akutintag, psykiatri och äld-

reomsorgen och flera andra arbetsområden där hot och våld förekommer.

Jiu-jitsu – judons ursprung

Ur jiu-jitsu har också den fina sporten judo utvecklats och till och med blivit en olympisk gren. En stor del av den svenska ungdomen har fått en både fysiskt utvecklande och mentalt fostrande inverkan genom judoträningen. Personligen har jag tränat mer än 25000 barn och ungdomar under mina 35 år som instruktör i judo. Många av dessa ungdomar har blivit instruktörer och i sin tur fört judon vidare till ännu fler.

Svenska Judoförbundet har nu 10.800 barn och ungdomar mellan 7-15 år som tränar judo. Dessutom tränas judo i andra förbund som t.ex. vårt Svenska Jiu-jitsuförbundet. Vi använder judo som metodik till vår jiu-jitsu och för konditions- och smidighetsträning m.m.

(Se Durewalls jiu-jitsu-böcker!)

I flera andra förbund tränas också mycket judo för att få bättre balans, träna in kast och fallteknik. Så den uråldriga konsten jiu-jitsu har mer och mer omvandlats till att passa till användning i dagens samhälle. Både som självförsvar och som sport (judo). Likaså Durewall-jiu-jitsu, som ändrats till modern arbetsteknik för god människovård, och som

konflikthantering inom olika yrkesområden.

Så nog har jiu-jitsu skapat fina möjligheter för många under dessa 100 år varvid vi räknar att det mesta har skett från 1950-talet med accelererande verkan fram till våra dagar.

100-årsfirandet

Svenska Jiu-jitsuförbundet hade ett 5-dagars sommarläger med ett stort deltagarantal.

Inbjudna från Frankrike var judoinstruktören Philippe Jacomin, 6 Dan judo samt hans medhjälpare Guy Fleury, 3 Dan. En jubileumsmiddag hölls med vackra tal och prisutdelningar.

Seminarium och bankett

Svenska Ju-jutsu Kai inbjöd till ett seminarium i Uppsala den 25 oktober. I Ekonomikum hölls föredrag med bild och filmvisningar. Jiu-jitsuforskaren Jan Malmstedt berättade om jiu-jitsuns ursprung och visade en film om polisens utbildning i jiu-jitsu inspelat på tidigt 1900-tal. Det var snabba grepp och kast när en buse skulle gripas. En urgammal Ford med chaufför körde fram och denne gick ut och öppnade artigt bakdörren så att bussen kunde kastas in med en knästöt i baken av polismannen.

Därefter berättade Kurt Durewall, initiativtagare till Svenska Jiu-jitsuförbundet och dess Riksinstruktör, om sitt

jiujitsuliv som varat i 71 år av de 100 som jiu-jitsu funnits i Sverige. Slutligen tog Ju-jutsu Kais stilchef Hans Greger, ursprungligen elev till Kurt Durewall, över ordet och berättade som sitt livsverk med det stora förbundet han skapat och de säkerhetsarbeten han gjort i yrkeslivet med hjälp av jujutsu.

På kvällen hölls en stor jubileumsbankett på Norrlands Nation med roliga tal, allsång, medaljutdelningar och dans. Ett vackert avslut på 100-årsfirandet.

1908

Den första T-forden rullar av bandet och G.M. bildas.

Ellen Key föreslår en ny svensk äktenskapslag där makarna är jämställda och skilsmässor underlättas, samtidigt som svenska lärare slår larm om våldsfilmerna som får barnen att drömma mardrömmar.

Sverige spelar sin första landskamp i fotboll och besegrar Norge med 11-3 och för första gången ingår kvinnor i den svenska OS-truppen under de olympiska sommarspelen i London

Författarna som skapade "James Bond" (Ian Fleming) och "Pelle Svanslös" (Gösta Knutsson) föddes och Robert Baden-Powell startade Scoutrörelsen.

Belastningsvärk

"Alla goda råd är inte goda", sade en professor i beteendekunskap.

Jag håller med för inom arbetstekniken har det getts en hel del "goda" råd som kan betraktas som "ogoda". T.ex. att stå i bredstående och ha parallella fötter vid lyft av en människa eller föremål framför knäna. Resultat blir en lång momentarm och en onödig belastning.

Även det klassiska rådet "rak rygg och böjda knän", vid grepp i golvnivå, är riskfullt för knäna och ger onödiga påfrestningar på ryggen.

Det nämns ofta **vad** man ska göra och **varför**, men inte **hur**. Däremot ofta **hur** man **inte** ska göra, vilket kanske kan bryta ett felaktigt mönster men inte skapa ett riktigt.

Du måste kunna lyfta. Det finns ingen, varken i vardags- eller yrkeslivet som inte då och då måste lyfta något såvida inte gravt handikapp föreligger. Vi lyfter jämnt, både smått och stort.

Du lyfter din arm, vilken väger ca 3-5 kg. Dessutom hålls den ibland länge uppe i luften. Du lyfter din överkropp efter det du böjt dig framåt. Du lyfter glaset (inkusive armen) när du ska dricka. Du lyfter en stol som ska flyttas (inga repor i golvet!). Det lyfts barn och barnvagn in i bilen, matvaror du handlar, böckerna du ska läsa eller datorn du ska flytta. Därtill kommer olika typer av lyft på arbetsplatserna.

Det är bevisat att även lätta lyft kan ge belastningsskador och värk. I en undersökning

som GT nyligen gjorde (2008-12-08) ställde dom frågan: "Lider du av värk?" Till dagens datum har 9% svarat sällan, 19% från och till och hela 72% att de lider av ständig värk. (Alternativt "aldrig" fanns inte med på enkäten)

Vad som inte framgår av enkäten, men som jag vet efter de många år jag undervisat i arbetsteknik, är de flesta har varken i nacke, skuldror och rygg eller i knäna.

Enligt Arbetsmiljöverkets statistik 2008 har 24% av kvinnorna arbetsorsakade besvär och 19% av männen. Men hur många av de övriga är det som inte bryr sig om att klaga / anmäla skador och värk. Dels anser de kanske att det inte lönar sig att anmäla en sådan "småsak" som värk, dels

tycker många att lite värk får man väl tåla. Många tror också att värken kommer försvinna när det blir varmt, när dom blir lediga eller ”av sig själv” så dom ignorerar värken tills den orsakar allvarligare problem.

Jag har uppfattat att det är alldeles för många som går omkring med ständig värk. Kanske började problemen på arbetsplatsen, kanske började den i hemmet eller vid fritidssysselsättningarna. Men var problemet än började så finns det fortfarande kvar.

Vart vill jag komma med denna redovisning?

Jo, jag försöker sprida informationen att de grundläggande orsakerna till värk är felaktiga

belastningar på grund av obalanserade ställningar och rörelser. Likaså felaktiga grepp, särskilt vid förflyttningar, lyft och andra arbetsmoment. Våra ställningar och rörelser samt felaktigt användande av vår kraft.

Detta är de grundläggande orsakerna till de flesta belastningsbesvär, arbetsskador och värk.

Hur ska vi göra för att förändra detta problem?

Först måste vi gå ifrån flera av de traditionella ergonomiska synsätten. Det är inte fråga om nya tekniker utan **hur** man

Teknik – vad jag gör

Princip – hur jag gör

gör teknikerna.

Utgångsläget ska vara att:

- använda minsta nödvändiga kraft
- ha balans i sina ställningar
- använda balanserade rörelser
- ta hänsyn till sin kropp
- lära sig au-waza (japanska för detaljeringsteknik)

Det gäller att få kompetens i det jag ovan räknat upp. Det ska ”sitta i ryggmärgen” genom korrekt inträning så att principerna används automatiskt i allt jag gör.

Detta kommer hjälpa många att minska deras befintliga belastningsskador och värk och det kommer hjälpa ännu fler att aldrig utveckla problemen från början.

Reflexer i självskydd och självförsvar

När du fått rutin på en arbetsuppgift blir den lättare att göra. Den känns invand, bekväm, tidsbesparande och du behöver inte tänka på hur uppgiften ska genomföras.

Nackdelen är att det blir ett ensidigt arbete, vilket (även om du bara lyfter några få gram) ökar risken för belastningsbesvär. Ett sätt att undvika detta är att variera arbetet, att frångå rutinen.

Med variation blir inte heller arbetet lika långtråkigt. Det går ofta att variera även mycket små rörelser. Växla mellan att stå och sitta, mellan bredstående och gångstående, mellan drag- och skjutrörelser

och andra variationer.

Rutinrörelser kan jämföras med att du har en favoritteknik. Antag att du har tränat in en speciell försvarsteknik i självförsvar så du kan göra den i sömnen. Du har den alltså i ryggmärgen så den blir en omedveten reflexrörelse. Vilken nytta har du av den favoriten om det blir ett angrepp din försvarsteknik inte är anpassad till?

Jag är emot favorittekniker i jiujitsu, självförsvar. Det behövs flera tusen favorittekniker för att täcka de hundratusentals olika sätt du kan bli angripen på.

Du ska kunna många tekniker bra, men skaffa inga favoriter! Självklart finns det vissa försvarstekniker som passar in på många olika angreppssätt och dessa blir det automatiskt mer träning i. Men gör inte misstaget att skaffa en favoritteknik!

Hur ska du då göra för att få in arbets- och självförsvarstekniker i ryggmärgen utan att skaffa favoriter?

En lösning är Principerna

Det är de sex principerna, *skydd, balans, rörelse, bestämthet, mjukhet* och *hänsyn*, du ska arbeta / träna in så att

du automatiskt gör tekniken på rätt sätt. Som grund instruerar jag efter principerna och lär dig även ett basprogram som inkluderar handkunskap och förflyttningsmetodik.

Jag är säker på att denna inlärningsmetodik kommer ge sensationella resultat i kampen mot belastningsskador. Likaså ger den en effektivare inläring av självförsvarskonsten jiujitsu.

Självskydd är när du skyddar din kropp mot skadlig påverkan som t.ex. onödig trötthet eller belastningsvärk.

Självförsvar är när du skyddar dig mot hot och våld. Som en sideeffekt blir det också att du kan skydda en annan person som är utsatt för hot och våld.

Exakt förlopp hämtat ur en verklig händelse på ett psykiatriskt sjukhus.

Den kvinnliga skötaren hade tränat in rörelsen så hon gjorde den automatiskt, vilket räddade henne från att bli skadad.



Reflexmässigt flyger Julias händer upp vid hotet och i samma ögonblick...



...svänger hon med sin jiujitsurörelse sig ut ur farozonen.

Björnattack, förflyttnings teknik räddade

Som pressfotograf kan man råka ut för en hel del. Som till exempel att bli angripen av en rysk björn. Det otroliga var att detta angrepp skedde mitt i Göteborg vid Götaplatsen.

Jag höll på med ett fotoreportage på Moskva Cirkus i maj 1958. Klockan 5 på morgonen rastades tre av björnarna med en promenad från Lorensbergs Cirkus till Götaplatsen och runt Poseidon. Det var en kvinnlig och en manlig djurskötare som ledde dem i några

meter långa kedjeband som de hade runt halsen.

Den manliga djurskötaren uppträdde också på cirkusen som den ”starkaste ryssen i Sovjet”. Boxningspromotorn Edwin Ahlqvist, som själv var en stark man, varnade mig från att skaka hand med ryssen. Men jag fick orsak att vara glad för hans styrka.

Björnarna var lugna och snälla så jag gick nära dem utan oro, ibland bara på ett par meters avstånd och foto-



Imponerade stor och med fin balans i sitt cirkusframträdande



Björnpromenad klockan 5 på morgonen på Götaplatsen.

graferade när de drack ur Poseidons fontän på Götaplatsen.

När de skulle vandra hemåt gick jag före dem för att ta några bilder på promenaden nedför gatan med min Hasselbladare. När jag såg ner i schaktet på kameran så gjorde en av björnarna en rusning mot mig och slog en rallarsving med sin stora ram. Hade den träffat hade jag nog kommit in vid Stadsteatern som låg på andra sidan gatan. Men då som en våt fläck. Min jiu-jitsu-träning resulterade i att jag gjorde en sidestep snett bakåt så björnramen missade mig med några centimeter. Jag kan fortfarande höra vinddraget och känna björnlukten.

Den starke mannen drog till i kedjan så kraftigt att björnen satte sig på baken. På stappig engelska försökte han förklara att björnen aldrig hade anfällt någon så han undrade om jag möjligtvis umgicks med katter eller hundar och hade lukt av

dem i kläderna. Men vi kunde inte på vägen tillbaka komma på vad som framkallat angreppet även om jag tänkte tanken att "björnen kanske inte ville vara med på bild?"

Skötaren fick mig att gå nära björnen igen för att se om den var fientligt inställd, men nu såg den bara



Jag var nära dem när de drack ur fontänen.

på mig med vänliga ögon. Plötsligt blev den starke ryssen väldigt arg och skällde på björnen och kastade in den i buren. Jag tror att han blev arg för att han inte kunde komma på orsaken till björnens angrepp.



Böjd över kameran skymde mitt huvud så linsen blev mörk men när jag lyfte huvudet blev linsen ett ljusst öga som fick björnen att gå till attack.

På vägen hem kom jag plötsligt på orsaken till björnens

plötsliga attack. När jag lutade mig över kameran så var det en mörk bild i objektivet, men när jag för ett ögonblick höjde mitt huvud såg linsen ut som ett stort blåvitt öga vilket björnen uppfattade som ett hot.

När jag sänkte huvudet igen såg jag björnen på väg mot mig och gjorde min reflexmässiga förflyttning. Den hade jag tack och lov i ryggmärgen.

Jag återvände till djurskötaren och talade om vad jag kommit fram till och visade med kameran hur det kan ha gått till. På sin rysk-engelska sade han gång på gång "Forgiva forgiva!" Han vinkade med mig in i buren till björnen och det var rörande att se hur han kramade björnen och öste ur sig långa meningar på ryska. Jag tror björnen både förstod och förlät. Men jag var väldigt glad över min väl intränade förflyttningsteknik.

Förflyttningsteknik är ingen "björntjänst"



Lennart Crusner refererar till svenska folket om Ingemar Johanssons VM-fight och seger 1959.

Redaktionen bad den välkände sportjournalisten Lennart Crusner, f.d. sportchef vid Göteborgs-Posten numera pensionerad, att skriva något om Kurt Durewalls nyligen utgivna jiu-jitsu-böcker.

Det blev en annorlunda och trevlig vinkling med en skicklig journalists syn på ämnet

Avspända muskler

Han såg ut som en fyrad raket när han i sin sprakande, färgglada gestalt elegant passerade mållinjen. Med en avleenden dominerad min vände han sig om och liksom frågade de efterföljande robotarna:

Vart tog ni vägen grabbar? Var det inte en rolig lek?

Usain Bolt från Kingston på Jamaica dokumenterade sig som de olympiska spelens Guldgosse. Troligtvis den mest överlägsne och populära mästare som någonsin skådats. På distansen 200 meter var han i sin nästan dansande stil 40 meter framför den näst snabbaste.

Men trots sin - av många missförstådda - isolering av konkurrens var han ödmjuk. När han således intog sin berömda stilstudie av "bågskytten" var det endast för att stimulera oss alla till att följa diktaren Verner von Heidenstam råd "hellre lyss till den sträng som brast än aldrig

spänna en båge".

Naturligtvis ville idrottskrönikörer runt hela världen måla den glade Bolts spännande figur i så slående färger som möjligt.

Men jag blev inspirerad av en av sådan kvalificerad pedagog och idrottsexpert som Kurt Durewall, som föreläst och instruerat hundratusentals svenskar i sin favoritart, nämligen jiu-jitsu, där han har mästarbältet (rött) efter tio mästartitlar. Något som enligt japanska mått har beteckningen "tio dan".

Durewall sade:

Många har skrivit eller sagt att Bolt i sin finish löpte "avslappnat". Detta är tyvärr fel och ett allvarligt sådant eftersom det kan misstolkas. Den som försöker springa med avslappnade muskler får vara glad om han överhuvudtaget kommer över mållinjen. Troligtvis får han i så fall hjälp av bårbarare.

Nej, det rätta ordet är avspänt. Och det vet alla utövare av jiu-jitsu eftersom de är tränade för att spänna respektive avspänna sina muskler i samband med olika grepp, kast eller andra aktioner som hör till jiu-jitsu som självförsvar.

När Kurt Durewall håller sina föreläsningar för olika yrkesgrupper brukar han uppmana sina åhörare att likt en boxare sträcka ut högerarmen. Detta för att visa att musklerna då är spända. Han ber därefter "eleverna" att spänna av, varpå alla blir glatt förvånade över att armen ännu befinner sig i sitt läge men med handen hängande nedåt. Hur får man då ner armen igen? Ja, genom att slappna av varvid den faller ned i sitt läge. Detta är absolut inte trolleri à la magiker utan helt enkelt kroppens naturliga funktion. Därmed har också en del av jiu-jitsuns stora hemligheter effektivt avslöjats.

Durewall poängterar att spelet mellan musklernas olika funktioner är avgörande för hur en utövare av jiu-jitsu vinner framgång.

- All korrekt utförd jiu-jitsu utgår från att med minsta möjliga kraft få ut högsta önskade effekt. Dock är det viktigt att ständigt komma ihåg att denna form av självförsvar ingalunda syftar på att skada angriparen.

Första gången jag såg Kurt Durewall i aktion var i samband med mästerskapsboxningar på gamla Cirkus i Lorensbergsträjongen. Han var då welterboxare i Hisingens BK och efter fem bejublade matcher hade han erövat den göteborgska mästartiteln – Jag sökte mig till boxningen för att uppleva en relation till jiu-jitsu som jag efter legendariske Viking Cronholms råd och anvisningar helt fångat såväl mitt intresse som mina ambitioner. Det var just Cronholm som för 100 år sedan introducerade detta japanska självförsvar för oss svenskar.

De flesta av oss på 40-talet hade en ganska dimmig uppfattning om denna japanska art. Det fanns en allmänt spridd uppfattning att detta självförsvar skulle utmynna i motståndarens smärta och skador. Överhuvudtaget var det på den tiden en ganska allmän svensk uppfattning att allt ”made in Japan” var av diffus kvalitet.

Men Durewalls jiu-jitsu är grundad på ambitioner att med enkla grepp och rörelser få motståndaren ur balans utan att använda ”knockout-slag” eller andra våldsamheter.

- Under alla mina år har jag också märkt hur man på detta sätt inte bara utvecklar sin balans och snabbhet utan också på ett enastående sätt stärker självförtroendet. Det finns många sätt att få en antagonist ur spel och de flesta har mer med psykologi än våld att göra.

För ett antal år sedan var Durewall på besök hos en av sina gamla vänner som var intagen på ett vårdhem. Denne lättviktsboxare, som Kurt sparrat hundratals gånger, hade ibland drabbats av ett anfall av aggressivitet och gått fram som en ”tornado” bland personal och anhöriga. Efter ett utbrott satt han i desperat gardeställning med båda händerna knutna och placerade över sina kinder.

Den förtvivlade personalen sade att de inte kunde rubba honom, men Durewall använde sin jiu-jitsu till förädlad psykologi och sade

– Hör du kompis, jag har en bild här som visar när vi sparar, kommer du ihåg hur skoj vi hade på den tiden?

Vännen släppte genast sin tidigare krampaktiga gardeställning och sken upp med ett stort

leende på läpparna. Detta var också en form av jiu-jitsu.

Kurt Durewall har i dagarna just blivit färdig med sin fjärde bok i en fantastisk serie av jiu-jitsuns grundläggande försvarstekniker. Eftersom han själv är utbildad pressfotograf – son till den berömde ”Tusse” Jonsson på bl.a. Ny Tid - har han försett sina böcker med tusentals bilder, som utförligt visar varje fas i de olika aktionerna.

I ett samhälle där våldet mer och mer spelar en förskräckande roll är det viktigt att komma med motmedel. Jag håller gärna med Kurt Durewall om att jiu-jitsu i det sammanhanget är en förstklassig hjälp.

Det gäller oss alla – gammal som ung, kvinna som man.

Lennart ”Duke” Crusner

**”att med
minsta möjliga kraft
nå största möjliga effekt
utan att förorsaka
smärta eller skada”**

Kurt Durewalls huvudprincip

Spänning, avspänning och avslappning

Det är dessa tre nivåer som vi behöver öva för att få ut bästa möjliga effekt av våra muskler.

Inom all idrott är dessa tre lägen välkända och inlärd till behärskning.

Spänning i musklerna

Det är lätt att spänna musklerna för att göra någon aktivitet. Ofta spänner vi dem för mycket för att vi inte känner

in att använda minsta nödvändiga spänningar i musklerna. Kom ihåg att en spänd muskel ackumulerar spänningen, dvs en del av spänningen kvarstår länge efter man har utfört sin aktivitet. Ju mer och ju längre musklerna varit spända, ju större och längre blir lagringen.

Med minsta nödvändiga kraft sparas energi och det blir lättare att variera sig.



Yrkesskickliga som städerskor och rörmontörer har de säkert lärt sig att ta rätta handgrepp och använda dem med minsta nödvändiga kraft.

gränserna för vad som behövs. Osäkerhet, rädsla och vana är några orsaker till att vi spänner musklerna för mycket. Framför allt vid mekanisk påverkan som när vi ska lyfta, dra, skjuta eller klämma runt handtag på ett verktyg.

Det gäller att känna skillnaden på de olika spänningstillstånden, högt eller lågt.

Vare sig det är arbetsteknik eller självförsvar ska man öva

Avspänning

Det är viktigt att bara använda de muskler som behövs just då och endast med den kraft som är nödvändig för att lyckas med det som ska göras. Synergister är de aktiva musklerna, de påskjutande skulle man kunna säga, i motsats till antagonisterna som är de bromsande.

Används både synergisterna och antagonisterna samtidigt

blir det en fullständig låsning av kroppen. Tänk dig att du drar en låda mot dig med ena handen samtidigt som du skjuter lådan ifrån dig med den andra handen. Lådan kommer inte flytta sig och dina muskler kommer snart att tröttna.

Tänk dig nu att du håller i en penna och använder alla muskler i handen. Pennan kommer inte vara stabil och du kommer få ont i handen på kort tid. Istället använder du bara de få muskler och den lilla kraft du behöver för att penna ska ligga stabilt så minskar ansträngningen markant.

Genom t.ex. handkunskapen går det att lära sig använda avspändheten rätt.

Avslappning

Detta kan endast ske i liggande eller bekvämt sittande i halvliggande ställning. Avslappning innebär att musklerna inte ens håller kroppen upprätt. Läggs armen på ett bord kan den slappna av något, men spänningen från skuldran sitter kvar så det blir inte avslappning utan avspänning.

Liggande är den absolut bästa ställningen för att få avslappning och vila. Musklerna är utan aktivitet, nästan som i sovande ställning.

Göteborgs-historia

Vi hade en gammal Ullevi fotbollsarena. Så fick vi en arena till en bit ifrån som mest kallades Nya Ullevi.

Nu har gamla Ullevi rivits och en ny har byggts på samma ställe. Göteborgarnas namnförslag var som vanligt vitsiga t.ex. Grenada efter Gunnar Gren och Ada efter göteborgspseudonymen.

Men myndigheterna beslöt anlita akademiledamoten Sture Allén. Hans förslag ”Gamla Ullevi” blev antaget för nya Ullevi. Så nu har vi två Ullevi, nya och gamla och den gamla är den nya och den nya är den gamla.

Vi ger upp och föreslår att göteborgarna själva ska för döpa om arenan när den tas i bruk till våren.

Aktuellt är nu ett namn på Hedens nygjorda isbana. Här kommer några av de humoristiska göteborgska förslagen:

- Isheden, eftersom den ligger på Heden
- Iseberg, ej så långt från Liseberg
- Slanten – många åker omkull och den har kostat slantar
- Krisbanan med tanke på Volvo och finanskrisen
- Kanaans land – eftersom Katolska Kyrkan, som kallas hedendomen, ligger intill.



Nyss invigda isbanan med Hedendomen i bakgrunden.

Vi på redaktionen vill avsluta detta nummer med att säga:

Från oss alla, till er alla

God Jul

&

Gott Nytt År

Vi ser fram emot 2009 med många Hälso-Lyftande nyårslöften.