

Livet



Träning för livet Instrukören Jarinja Thelestam Mark leder yogaklassen "Ashtangayoga för stela män" som pågår sedan januari på Hälsans hus i Stockholm. Yogaklasserna särskilt anpassade för män bygger ofta på ett lugnare tempo där man stannar i rörelserna längre. Foto: Oscar Olsson

"Mer djupgående än stretching" – yogan mjukar upp stela män

"Yoga för stela män"-trenden får både maratonlöpare och hockey-spelare att bli vigare – och svettas rejält. Men varför är män ofta stela som kylskåp?

Lars Redin är kanske mindre stel än många andra 64-åringar. När han inte tränar för maraton eller spelar badminton och tennis, så promenerar han eller klipper gräset.

Men är av notande på rygg och knän började till slut kännas av, och efter en rekommendation upptäckte Lars yogan.

Med utsikt mot Stockholms inlopp utför han och ett antal mer eller mindre stela män synkroniserade yogapositioner, som uppåtgående hunden, framåtfällning och olika krigare. På Hälsans hus i Stockholm pågår sedan januari "Ashtangayoga för stela män".

Vanlig ashtangayoga på ett annat träningscenter visade sig däremot vara för svårt för Lars Redin.

– Deltagarna verkade nästan fullärdade. För mig som var ovan och stel var tempot för högt. Jag fick inget flyt, och kände mig lite utanför, säger Lars Redin på klingande göteborgska.

Efter att ha googlat på "yoga" och "stel" hittade han kursen "Ashtangayoga för stela män", något som allt fler yogaskolor nu erbjuder.

der. Yogaklasser särskilt anpassade för män bygger ofta på ett lugnare tempo där man stannar i rörelserna längre än i vanliga klasser, bland annat för att mjuka upp stela baksidor och höfter.

Klassen som Lars Redin har gått på en gång i veckan sedan början av året är av det fysiska slaget, men i ett långsammare tempo och med individuell vägledning från yogainstrukören Jarinja Thelestam Mark.

Det är ett tufft träningspass, konstaterar Lars.

– Man blir helt slut i armar och ben och svetten rinner, men alla får individuella instruktioner om hur de hittar sin egen nivå. Alla gör till exempel inte vridningarna fullt ut, förklarar Lars, som har märkt betydande förbättringar sedan han började.

– Jag har blivit starkare och lugnare, och kanske lite smidigare, säger han.

Filip, 27 år, är den yngsta deltagaren i gruppen. Han började med yoga efter att hans flickvän övertygat honom att prova, och

nu har "Yoga för stela män" blivit veckans höjdpunkt. Filip dras framför allt till den fysiska utmaningen yogan innebär, och han har märkt att hans rygg-, axel- och knäproblem har minskat.

– Jag har alltid tränat, både tennis, hockey och golf, men jag sitter mycket och stretchar sällan, så jag är stel i höfterna och ryggen.

Även om en del yogapositioner fortfarande är svåra, särskilt de som inkluderar att vrida och böja på höfterna, upplever han sig vara mer vig i dag.

– Vissa rörelser trodde jag aldrig att jag skulle kunna göra. Nu tycker jag att det går ganska bra, även om det är långt kvar, säger han.

Män är ofta stelare än kvinnor. Det beror delvis på deras anatomi, enligt Marian Papp, yogainstruktor, yogaforskare och doktor i medicinsk vetenskap på Karolinska Institutet.

– Män har en annan ledgeomtri. Till exempel påverkar deras höftledsvinkel hur flexibla de är i höfter och leder.

En forskningsöversikt från 2023

visar att kvinnor generellt har rörligare leder än män, vilket förutom anatomin också beror på skillnader i muskelmassan. Män har mer täta muskler, och tajtare sätesmuskler gör män mer stela just kring höfterna, förklarar Marian Papp.

Även de muskler som sträcker sig från höften till knäet, så kallade hamstrings, är mer kompakta, vilket påverkar rörligheten i höfterna.

Forskningsöversikten visar att stretching, i det fallet kortare övningar på mellan en halv minut och upp till 20 minuter, ger en liten ökning av rörelseomfånget jämfört med ingen stretching alls. Men att sådant som träningsferanhet, stretchteknik, ålder och kön inte påverkade resultaten

nåmnvärt. Effekten syntes förvisna muskelgrupper, som hamstrings, men inte för de lårmuskler som spelar en viktig roll för stabiliteten och balansen i höftleden.

Det är svårt att direkt jämföra stretching med yoga, förklarar Marian Papp, eftersom yogastilar skiljer sig åt.

– Men just ashtangayogan med sina många töjningsövningar för höfter, rygg och baksida lår är förmodligen mer djupgående och intensiv än en vanlig stretchingsklass, säger hon och påpekar att alltför rörliga höfter inte gynnar den fysiska funktionen.

Hormonerna är en annan förklaring till att män generellt är stelare än kvinnor. Män har bland annat lägre östrogennivåer, och det är till mångt och mycket östro-



”
Jag har blivit starkare och lugnare, och kanske lite smidigare.

Lars Redin, 64, som yogat en gång i veckan sedan början av året.



Lotusställning är en av klassens yogapositioner, andra är uppåtgående hunden, framåtfällning och olika krigare.



"På yogan tränar jag muskler som jag normalt inte använder. Plus att det är skönt att få vara helt bortkopplad en stund", säger Filip, 27.

genet som gör kvinnor rörligare. Östrogenet bidrar till mer kompakta leder, det vidgar kärlen och ger en bättre cirkulation samtidigt som lungvävnadens elasticitet påverkas. Det i sin tur kan ge bättre andningsfunktion, förklarar Marian Papp.

Mäns stelhet gör vissa yogapositioner utmanande. Många har exempelvis svårt att sitta på golvet med benen utsträckta framför sig. Därför förespråkar Marian Papp anpassad yoga för stela personer – män eller inte – där man inte går lika djupt i rörelserna. Framför allt handlar det om att använda de hjälpmedel som finns, som bälten och klossar, menar hon.

– Jag delar alltid ut hjälpmedel till alla, så att alla kan delta fullt ut på alla yogaklasser. Och så att ingen känner sig utpekad.

Men Marian Papp upplever att det inte är helt lätt för män att töja ut sin stelhet, åtminstone inte i lika hög grad som kvinnor.

– Egentligen är det nervsystemet som anpassar sig och det känns som att man är mer flexibel, men i själva verket är det toleransen som har ökat, säger hon.

Däremot förbättrar män sin flexibilitet snabbare än kvinnor, enligt Marian Papp.

– Män har ofta ett sämre ursprungsläge, om vi pratar stelhet, och får därför förbättringar snabbt. Men yoga handlar ju inte om att bli duktig på att vara flexibel, syftet är främst att skapa medvetenhet och närvaro.

Yoga för stela män-gruppen på Hälsans hus har haft sin sista klass. Vissa deltagare överväger att fortsätta, antingen i organiser-

rad form eller mer spontant, berättar Lars Redin. Själv kommer han att fortsätta på något sätt, så att inte ryggsproblemen återkommer.

Även Filip tänker fortsätta med yoga, han har börjat göra vissa övningar hemma.

– När jag har suttit ner en hel dag gör jag en solhälsning eller lägger mig på rygg med fötterna rakt upp i luften för att slappna av i ryggen, säger han.

För Filip är det viktigt att fort-



Män är ofta stelare än kvinnor. Det beror delvis på deras anatomi.

Marian Papp, yogainstruktör och doktor i medicinsk vetenskap på Karolinska Institutet.

sätta träna i en grupp med andra nybörjare.

– Jag vill vara med dem som är lika dåliga som mig, säger han med ett skratt och fortsätter:

– Man vill ju gärna spela Wimbledon-final direkt, men man måste faktiskt börja på nybörjarnivå, särskilt om man är stel.

Att utöva yoga tillsammans med specifikt män tycker han däremot är mindre viktigt.

– Man skulle lika gärna kunna kalla konceptet för "yoga för stela kontorsarbetare".

Johanna Aggestam
idag@svd.se

Leverhälsa

Idrottsläkaren: Träning ger mest effekt vid fettlever



Fettlever är en riskfaktor för flera allvarliga sjukdomar. Träning kan minska fettinlagringen med 20–30 procent. Resultaten är häpnadsväckande – men kontinuitet krävs.

Levertransplantation till följd av levercirros (skrumplever) orsakad av fettinlagring i levern är den snabbast ökande indikationen för levertransplantation i USA och Europa. Därför har intresset för att hitta behandlingsformer ökat. Idag finns ingen effektiv etablerad medicinsk behandling vid ökad fettinlagring i levern. Däremot finns det studier som visar att kost, vikt-nedgång och fysisk aktivitet är potenta behandlingar.

• En metaanalys visade att västerländsk diet ökade risken för fettinlagring i levern med 56 procent medan en medelhavskost minskade risken med 23 procent.

• Viktnedgång är en central behandlingsform där studier har visat att en vikt-nedgång på 7 procent kan häva den farliga fettinlagringen och inflammationen i levern.

• Konditionsträning och/eller styrketräning har visat sig vara en behandlingsform som oberoende av vikt-nedgång kan minska fettinlagringen i levern på mellan 20 och 30 procent.

Kunskapen om leverns centrala roll i många av våra livsstilsrelaterade sjukdomar ökar. Sannolikt har dess betydelse underskattats och det bedrivs intensiv forskning för att hitta läkemedel mot ökad fettinlagring i levern. Dock finns en etablerad behandling som fungerar: fysisk aktivitet. Resultaten är häpnadsväckande och det verkar vara underordnat vilken typ av träning man bedriver. Återigen är kontinuitet nyckeln till framgång.

Levern avgiftar blodet genom att bryta ned och neutralisera skadliga substanser. Något som ofta förbises är leverns centrala roll i ämnesomsättningen av kolhydrater, fett och protein. Exempelvis är det leverns förråd av kolhydrater (glykogen) som säkerställer att blodsockernivåerna upprätthålls.

Ur detta perspektiv har det visat sig att leverns funktion har en central roll i vår metabola hälsa som i sin tur påverkar risken för andra sjukdomar såsom hjärt-kärlsjukdom, diabetes typ-2 och cancer.

En av de vanligaste orsakerna till sviktande leverhälsa är fettinlagring i levern. Detta var länge i princip enbart förknippat med stor alkoholkonsumtion, men år 1980 beskrevs för första gången att även absolutister som inte drack en droppe kunde få en ökad fettinlagring i levern. Detta fick benämningen nonalcoholic fatty liver disease (NAFLD).



Inlagring av fett i levern syns oftare hos patienter som är inaktiva.

Ökad fettinlagring i levern har nära samband med vår förändrade livsstil i form av bland annat ökat kaloriintag och fysisk inaktivitet. Det finns studier som visat att NAFLD har ökat med 50 procent, från 25,3 procent till 38,2 procent mellan 2006 till 2019. Resultatet följer den ökande förekomsten av övervikt och typ-2-diabetes.

Inlagring av fett i levern syns oftare hos patienter som är inaktiva och har en ohälsosam kosthållning. Kopplingen till livsstil

är tydlig: Övervikt, förhöjt blodtryck, förhöjda blodfetter och typ-2-diabetes eller det vi brukar kalla "det metabola syndromet" hänger också ofta ihop med fettleverproblematiken.

Dock kan även normalviktiga drabbas av en ohälsosam inlagring av fett i levern, studier har visat att dessa patienter ofta har en låg muskelmassa.

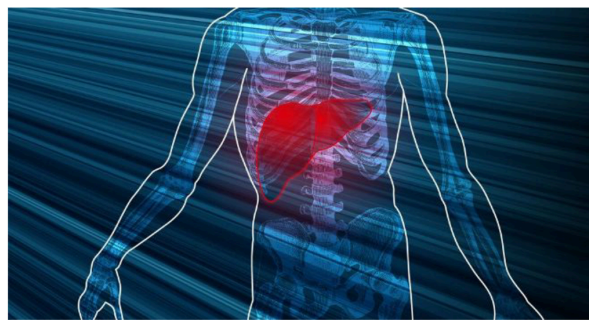
I tidiga stadier av ökad fettinlagring i levern upplever patienterna sällan några symtom. En ökad fettinlagring i levern behöver inte innebära framtida medicinska problem, men det är en riskfaktor för sjukdomar som diabetes-typ-2, hjärtkärlsjukdom och cancer. Bakgrunden är att den ökade fettinlagringen kan leda till en nedsatt funktion i levern där man bland annat ser påverkan på dess viktiga roll i metabolismen. Det är inte fastställt exakt vilka mekanismer som orsakar den funktionella nedsättningen av levern. Dock är orsakerna sannolikt multifaktoriella.

En intressant iakttagelse är att den ökade fettinlagringen påverkar mitokondriefunktionen i leverns celler, vilket leder till läckage av fria syreradikaler och andra inflammatoriska substanser. Det i sin tur påverkar bland annat leverns förmåga att reglera blodsocker- och blodfett-nivåerna med förhöjda värden som följd. Inflammationen kan även bidra till att ärrvävnad bildas i levern som om den blir tillräckligt uttalad kan leda till levercirros (även kallad skrumplever). Levercirros är en potentiellt allvarlig åkomma som i sina slutstadier kan innebära att man behöver en levertransplantation.

Per Andersson
Idrottsläkare
idrottslakaren@svd.se

Fakta | Ställ din fråga

■ Per "Pliggen" Andersson svarar på frågor om träning och hälsa. Skicka din fråga till idrottslakaren@svd.se.



Levern avgiftar blodet genom att bryta ned och neutralisera skadliga substanser. Foto: Thomas Molén