

"HOS DOKTORN"

BEVERLOO
TALAR MED
SVEN-OTTO MYRIN

RYGGGEN

tänk på den i bilen!

Beverloo talar med Dr Sven-Otto Myrin.

"RYGGGEN" 1
SÄGER VI — OCH MENAR DÅ ETT HELT SYSTEM —
PELAREN SOM BÄR UPP OSS ÄR RYGGRADEN — FAKTISKT EN S-FORMAD FJÄDER MELLAN HUVUD OCH GÅNGAPPARAT.
DEN SKALL VARA S-FORMAD OCH DEN SKA FJÄDRA!

1) DEN ÄR HOPSATT AV ETT ANTAL KOTOR, MED GLIDLAGER OCH PÅCKNINGAR SOM PÅ DEN VÄRSTA ROLLS ROYCE. — DEN FUNGERAR FINT — OM VI FÖLJER INSTRUKTIONSBOKEN...

2
LÅNGVARIG FRAMÅTBÖJNING GILLAR DEN TEX INTE.
VARJE KOTA HAR ETT UTSKOTT PÅ BAKSIDAN SOM MED KRAFTIGA LIGAMENT (SENER) ÄR FÖRBUNDET MED NÄSTA KOTA. NÄR DU SITTER HOPSJUNKEN STRÄCKS DOM DÄR LIGAMENTEN HÅRT — OCH DÄR HAR DU ORSAKEN TILL EN VANLIG RYGGTRÖTHET OCH SMÄRTA...

3
BÅDE SENOR OCH BENHINNOR (=LAGERTYOR) HAR NÄMLIGEN KÄNSLKRÖPPAR SOM RAPPORTERAR TILL HJÄRNAN OM DOM STRÄCKS, ELLER KLÄMS FÖR HÅRT
DÄRFÖR MÅSTE DU RESA DIG UPP IBLAND FRÅN LÅNGSITTANDE — SÅ ATT LIGAMENTSYSTEMEN FÅR SLAPPA AV...

4
NEOTILL SLUTAR KOTPELAREN I DIN "FRAMVAGNSUPPHÄNGNING" — HÖFTBENEN. ETT INVECKLAT OMRÅDE DÄR NERVTRÄDAR, MUSKLER OCH LIGAMENT SKA SAMSAS OM UT-RYMMET... HÄR RISKERAR DU STÄLLA TILL SAKER.
TEX GENOM ATT TRÄTTA PÅ HÄNDAN — ELLER LYFTA TUNGT MED SNED BENSTÄLLNING...

5
ETT KNIPPE NERVER FRÅN RYGGRADEN — ISCHIASNERVEN — GÅR GENOM TRÄNGA HÅL I BÄCKENET, MELLAN KRAFTIGA SENOR, OCH IBLAND IGENOM GROVA MUSKELKNIPPEN!
RUBBAS DET HELA SÅ KLÄMS NERVEN — OCH DET GÖR ONT
PROBLEMET ÄR DÅ ATT HITTA VAR FELET SITTER

6
DET KAN NÄMLIGEN OCKSÅ HÄNDA ATT INNEHÅLLET I EN BRÖSK-SKIVA MELLAN KOTORNA I RYGGRADEN "SUGS UT" OCH KLÄMMER PÅ NERVSTAMMEN
RESULTATET BLIR ATT ISCHIASNERVEN KANSKE RAPPORTERAR SMÄRTA.
OCH EFTERSOM DESS RAPPORT-OMRÅDE ÄR BENETS BAKSIDA OCH UNDERBENET SÅ FÅR MAN ONT DÄR — FASTÄN FELET SITTER I RYGGEN!
...ELLER SOM SAGT I HÖFTOMRÅDET. SÅ INVECKLAD ÄR RYGGGEN.

UTSKOTT
KOTA
BRÖSK-SKIVA
LIGA-MENT

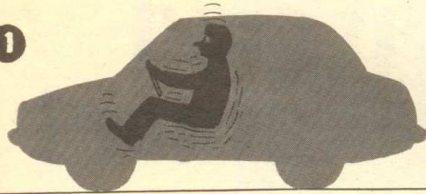
"HOS DOKTORN"

BEVERLOO
TALAR MED
SVEN-OTTO MYRIN

RYGGGEN —

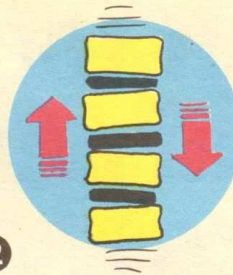
tänk på den i bilen!

1



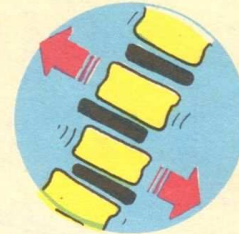
BILÅKNING BETYDER OMSKAKNING, HUR JÄMN VÄGEN ÄR SÅ ÄR EN LÅNGRESA LIKA MED TUSENTALS OMRUSKNINGAR AV KROPPENS DELAR OCH ORGAN

2



EN STÅENDE KOTTELARE UTSÄTTS FÖR SKAKANDE STÖTAR RAKT UPP OCH NER...

3



EN LUTANDE D:O FUNGERAR MERA SOM GLIDLAGER — OCH DET ÄR SÅ DEN SKA JOBSA!

4

VID LÅNGFÄRD ÄR DET DÄRFÖR NYTTIGAST ATT SITTA BAKÅTLUTAD!

VID VIBRATIONERNA STÅR DÅ INTE KOTORNA PÅ VARANN OCH SKAKAR UTAN ARBETAR I EN MINDRE PÅFRESTANDE GLIDNING...

DESSUTOM: DET GER EN BÄTTRE STÄLLNING FÖR NACKEN! HALSKOTTELAREN TRIVS BÄTTRE NÄR DEN HAR EN BALANSERAD STÄLLNING PÅ BRÖSTRYGGEN — ÄN I DEN BAKÅTBÖJNING SOM BLIR FÖLJDEN AV MERA RAKT-UPPSITTANDE.

DET GER SPÄNNING OCH TIDIGARE TRÖTTIET...



6

I ARBETE VID ETT BORD GÄLLER DET ATT VIKA SIG FRAMÅT ÄNDA NEDFRÅN HÖFTEN...

— ATT BÖJA RYGGEN I EN MJUK BÅGE GER INTE BARA SPÄNNING I MUSKLER OCH LIGAMENT — UTAN OCKSÅ DEN FELAKTIGA NACKVINKELN.

7

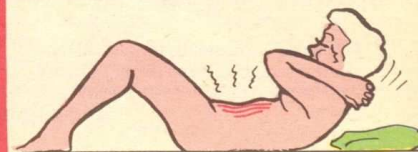
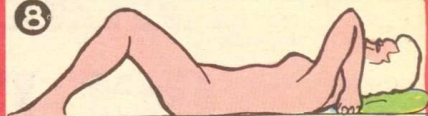
KAN MAN DÅ GÖRA NÅGOT AKTIVT FÖR ATT FÖRBÄTTRA SIN RYGG?

VISST...

DU SKA FÅ ETT BRA TIPS AV DOKTOR SVEN-OTTO MYRIN, NÄSBY PARK. — EN AV DOM FÅ LÄKARE SOM VERKLIGEN ÄGNAR SIG AT AKTIVT RYGG-BEHANDLANDE, GENOM ATT TRYCKA OCH DRA TILLRÄTTA, MOBILISERA KOTOR ETC. (— PÅ RAK ARM KAN JAG BARA ERINRA MIG EN TILL; LENNART SILVERSTOLPE, SOLNA)



8



LIGG SÅ HÄR, MED HÄNDERNA OM NACKEN. LYFT SÅ SKULDRORNA FRÅN UNDERLAGET OCH HÅLL SÅ I 30 SEK.

KÖR DEN STATISKA TRÄNINGEN MORRON OCH KVÄLL. DÅ STÄRKER DU BUKMUSKLERNA — EN VIKTIG STAGANDE BIT I SYSTEMET RYGGEN!

...OCH SÅ GÅ, ELLER LUFSA FÖR BÄTTRE ALLMÄN-KONDIS...

"HOS DOKTORN"

BEVERLOO
TALAR MED
SVEN-OTTO MYRIN

RYGGGEN —

tänk på den i bilen!

BEVERLOO

Rygggen IGEN ---

TYDLIGEN ETT PROBLEM FÖR SVENSKA FOLKET --- MAN RINGER OCH PRATAR EFTER MIN TECKNING OM BIL-RYGGAR.

JA, TITTA ---
— NU NÄR DU SÄJER
DET SÅ ---

DET VERKAR SOM OM MÖBEL- OCH BILSTOLSARKITEKTER ALDRIG MÄRKT ATT MÄNNISKAN INTE BARA HAR EN SVANK I RYGGEN — UTAN ATT DEN DESSUTOM SITTER OLKA HÖGT PÅ STORA OCH SMÅ ---

VAD HJÄLPER DET ATT SITTA "RÄTT" OM MAN HAR STOLENS SVANK MELLAN SKULDERBLADEN !!

--- OCH TITTA PÅ DOM DÄR TV - STOLARNA MED SNURR,
--- TROR MAN DET HÄR ÄR BRA FÖR RYGGEN ?
FRÅGAR MAN

MÅNGA MÄNNISKOR TYCKS HA DET BESVÄRLIGT PÅ BIO, TEATER OCH SPORTARENOR DÄRFÖR ATT DE ALLMÄNNA RYGGSTÖDEN INTE PASSAR DERAS RYGGAR

" --- MEN VAD SKA MAN GÖRA "

TJA --- EN METOD ÄR ATT HA RYGGSTÖD MED SIG ---

— DET FINNS TEX ETT LÄKAR-KONSTRUERAT, RYGGRIKTIGT STÖD SOM ÄR OMSTÄLMBART SÅ ATT SVANKEN BÅDE KAN BLI STÖRRE OCH HÖJAS OCH SÄNKAS !

DET ÄR LÄTT OCH PASSAR BÅDE TV-STOL, BIO OCH BILSÄTE

TYVÄRR FINNS DET BARA PÅ HJÄLPCENTRALER (MOT RECEPT) ELLER HOS STORA SJUKVÅRDSÄFFÄRER

— DET HETER "SPINA-BAC" OCH BORDE FINNAS PÅ BENSINSTATIONER

