

SOMS föreläsning i Stockholm 2010

Årsmötet 2009 beslutade att Föreningen SOMS ska arrangera konferens vartannat år istället för, som tidigare, varje år. Vartannat år ansvarar istället styrelsen för att arrangera en föreläsning i samband med årsmötet.

Årets föreläsning handlade om sittande. Britt-Marie Rydh-Berner och Elisabeth Rodby-Bousquet föreläste inför drygt 40 deltagare.

Kärnfakta i Britt-Maries föreläsning var bland annat att hamstrings är största boven i ”sitt-dramat” och även adduktorer kan ställa till det ordentligt. Bäckens position påverkas och bäckenet är det centrala i sittandet. Pectoralis har också lätt för att få övertaget i spänningsfältet och drar då med sig ryggen i ökad flexion och bäckenet hamnar i bakåttippat läge. Input från fötterna är mycket viktigt, den ger signaler uppåt. Det finns mycket arbete att göra med spasticiteten som försvårar sittandet.

I Elisabeths föreläsning kom ovanstående också fram. Elisabeth ser på sittandet som en rörelse som sker väldigt, väldigt långsamt! Skjuvkrafter behöver inte vara stora i sig för att ändå ge stora effekter. Var medveten om alla krafters påverkan. Elisabeth visade många bilder av sitt-situationer där hon satte in ”gungbrädebilder” för att visa på balans/obalans.