

Hälsa / Reumatism

Succémetoden får bort kroniska smärtan

Blossom Tainton, 62: Nästan som magi • Expert: Så gör du • 9 övningar



Emil K Lagnelius

Publicerad 2024-09-18 06.25

[+ Följ](#) [Mejla](#)[Dela](#) [Sparad](#)

Blossom Tainton med sin nya bok "Bortom smärtan" i famnen.
Foto: Privat

Uppskattningsvis var femte svensk lider av kronisk smärta.

En av de drabbade: Artisten och träningsprofilen Blossom Tainton, 62.

Nu tipsar hon om en succémetod som lindrar och kan befria dig från plågorna.

– Det låter nästan som magi, men det är konkreta saker man kan göra åt problemet, säger hon.

SNABBVERSION

- Blossom Tainton, som själv lider av muskelreumatism och artros, har nu via sin bok "Bortom smärtan" publicerat en guide för att lindra kronisk smärta, bland annat med hjälp av Optimum-metoden, vilken fokuserar på postural terapi.
- Hon påpekar att fysisk träning är avgörande för att lindra smärta, men understryker vikten av att träna rätt muskler och lyssna på kroppens signaler när man befinner sig på olika nivåer av sin smärtskala.
- Kronisk smärta drabbar cirka var femte svensk och är en folksjukdom.

① Sammanfattningen är gjord med stöd av AI-verktyg från OpenAI och kvalitetssäkrad av Aftonbladet.
[Läs vår AI-policy här.](#)

MEST LÄST

08.29 **HÄLSA**

👉 Succémetoden som får bort kroniska smärtan

I GÅR 🕒 12.18 **HÄLSA**

👉 Ryggont? Så vet du om det beror på din rumpa

17 SEPTEMBER **HÄLSA**

👉 NY STUDIE: Så kan du minska farligt buk fett

28 MAJ **HÄLSA**

👉 Nya symtomen på MS – syns år innan diagnos

2 AUGUSTI **HÄLSA**

👉 Agnes Wolds knep: Så lindrade hon sin artros



VISA MINDRE ^

När du har ont länge kan smärtan hindra dig från att röra på dig och leva som du vill. Har du ont i tre månader eller längre så kallas det för långvarig smärta.

Enligt Dagens Medicin lider 18 procent – i runda tal två miljoner – av svenska befolkningen av kronisk smärta, som därmed utgör en av våra största folksjukdomar.

– Men det är svårt att få läkarhjälp i dag. Oftast ser de patienten som färdigbehandlad efter tre månader, säger Blossom Tainton, som för två och ett halvt år sedan fick diagnosen PMR, [muskelreumatism](#).

FAKTA

Det här är Blossom Tainton

Ålder: 62.

Familj: Maken Hans Lindquist, 64, tvillingarna Kevin och Robin, 40 (från ett tidigare förhållande) och Elliot, 30.

Bor: Klintehamn på Gotland.

Yrke: Hälso- och träningscoach och artist.

Kuriosa: Vann 2002, som medlem i vokalisttrion Afro-Dite, Melodifestivalen med låten "Never let it go". Ledde tv-programmet "Toppform" i SVT 2003-08. Har haft en egen tidning som hette "Blossom magazine". Inför vinter-OS 2006 sprang hon med OS-facklan.

STÄNG

Hon har upplevt att det finns ett stort informationsmässigt hål att fylla. I sin nya bok "Bortom smärtan" (Mondial) berättar hon öppenhjärtigt om sin egen mentala och fysiska resa, men har även intervjuat reumatolog, smärtspecialist, sjukgymnast och fysioterapeut som delar med sig av sina bästa tips.

– Min strävan är att bli frisk, samt att kunna hjälpa andra.

Utöver PMR har Blossom sedan tidigare en artrosdiagnos, en sjukdom som påverkar kroppens leder.

– Jag har inflammatoriska problem, artros och knäproblem. Jag fick ett nytt knä för ett år sedan som tyvärr inte har blivit bra. Jag vet inte om den läkeprocessen har något med mitt övriga tillstånd att göra. När man får krämpor undrar man alltid vad som är hönan och ägget. Men det som har påverkat mig mest är PMR som jag lider av och behandlas för. Men vägen dit har varit små diffusa saker och om det finns något samband, vem vet? Ingen.

När började första symtomen?

– Vissa känner saker akut. Men för mig smyger sig smärtan på och så har det alltid varit. Något som från början känns som ett myggbett kan utvecklas till fullständig katastrof. Det tar även tid att bli av med skador och sjukdomar. Muskelreumatismen smög sig på eftersom jag har hög smärtröskel och är van vid att ha ont. Det tog lång tid både innan jag sökte hjälp och innan jag fick hjälp.



Blossom Tainton vann 2002 Melodifestivalen tillsammans med Gladys del Pilar och Kayo.

1 / 3

Foto: Peter Kjellerås

Kan du beskriva din kroniska smärta?

– Nu går jag på kortison så då är jag relativt smärtfri från muskelreumatism. Men jag går på ständig kontroll hos reumatolog och tar blodprov en gång i månaden för att se om jag kan sänka kortison dosen. Signifikativt för muskelreumatism är smärta på båda sidor i ljumskar, bäcken,

höfter, axlar och armar. När det var som värst kunde jag varken gå eller lyfta armarna, det kändes som att jag hade blivit överkörd av en bulldozer. Tillståndet ger ett stresspåslag i alla system, mentalt får jag en känsla av utmattning.

Blossom Tainton är inte bara känd som artist utan även som hälsoprofil. Men vem som helst – även hon – kan drabbas av PMR.

– Som dansare, det var längesen jag var det, körde jag på utan att lyssna på kroppen. Det är mitt första råd numera, att dra i handbromsen. Men det gäller att vara ärlig mot sig själv. Vissa lyssnar på latmasken inom sig själv när man egentligen skulle behöva en push framåt. Men för dem som biter ihop och bara kör så gäller det att stanna upp och reflektera emellanåt.

Så lindrar Blossom smärtan med optimum-metoden

Finns det något du avråder från att göra?

– Mig behöver du inte tjata på för att träna. Men till och med jag kan ibland känna att alla som säger att man ska göra sina övningar även när det gör som ondast kan fara och flyga. Min rekommendation är att följa din egen smärtskala. Det betyder att ha något att hänga upp det på, det vill säga att när du är högt upp på smärtskalan, från noll till tio, så rekommenderar jag dig att inte träna när du har som mest ont. Har du möjlighet att vara ute i friska luften och själv vill ta en promenad, gör det. Men tillåt dig själv att ligga i soffan och inte göra någonting när det är som värst. När det värsta är över och du ligger lågt på smärtskalan kan du passa på att träna lite tyngre och bygga muskler. Starka muskler skyddar dina leder och ligament.

👉 LÄS MER: Då kan din trötthet vara tecken på sjukdom

Vad gör du i din vardag som lindrar smärtan?

– Det finns en buffé av olika smärtlindringar. Men fysisk träning står högt upp på listan för det sämsta man kan göra är att sluta röra sig.

Framför allt slår hon ett slag för optimum-metoden, som bygger på så kallad postural terapi.

– Det handlar om att muskulaturen måste kopplas på i rätt ordning. Har man värk kan det bli att andra muskler kompenserar och det är helt okej. Men bara en kort tid – annars kan det bli felbelastning. Då lurar man kroppen att tro att det är rätt. Men med den här metoden, som är både träning och behandlingsform, kan man komma till rätta med problemet. För vissa går det väldigt snabbt. Det låter nästan som magi, men det är inte det, utan konkreta och väl beprövade metoder.



Sjukgymnasten tipsar om övningar för att lindra kronisk smärta.
Foto: Privat

Sjukgymnasten Markus Greus, som intervjuas i boken, har utvecklat optimum-metoden i Sverige efter att ha fått influenser i USA.

– För att vara smärtfri och välmående i din kropp behöver du kunna fördela belastningen du utsätter dig för på ett optimalt sätt. Det finns många missuppfattningar om vad man ska träna när man får ont någonstans, säger han och fortsätter:

– Vad är det egentligen som fungerar dåligt och vad kompenserar för det? När du inte kan fördela belastningen på rätt sätt kan det bero på att vissa muskler fungerar för dåligt – men det kan vara i en annan del på kroppen än vad du tror.

Till exempel: Om du har ont i ryggen på höger sida behöver det inte vara det området du ska jobba med.

– Det kan istället vara att musklerna i underbenet har blivit stela efter en fotledsstukning och att det är de musklerna du behöver träna.

Markus Greus blir glad när han får höra hyllningen från Blossom Tainton.

– Roligt att höra. Många människor ser fina resultat med den här metoden. Vi har hittat ett sätt att återställa det naturliga. Det är onaturligt att gå runt och ha ont.

FAKTA

Optimum-metoden

- ▶ Metoden bygger på postural träning där man ser kroppen som en helhet och gör övningar som syftar till att skapa balans och full rörlighet. Det ger kroppen en chans att fördela belastningen jämnt på alla muskler och leder.
- ▶ Postural träning är individanpassad. Du som har ont någonstans genomgår en undersökning för att se var just dina obalanser sitter. Övningarna ger kroppen den stimulans den inte får i dagliga livet.
- ▶ Du får ett träningsprogram som du gör framför allt med din egen kroppsvikt, alternativt med enkla redskap som stolar, kuddar och annat som du har hemma.
- ▶ Oftast, och åtminstone i början, gör du övningarna dagligen. Antalet varierar från person till person – i alltifrån fem minuter till en och en halv timme per gång.
- ▶ Efter en vecka till en månad görs en utvärdering som avgör hur du ska träna i fortsättningen.

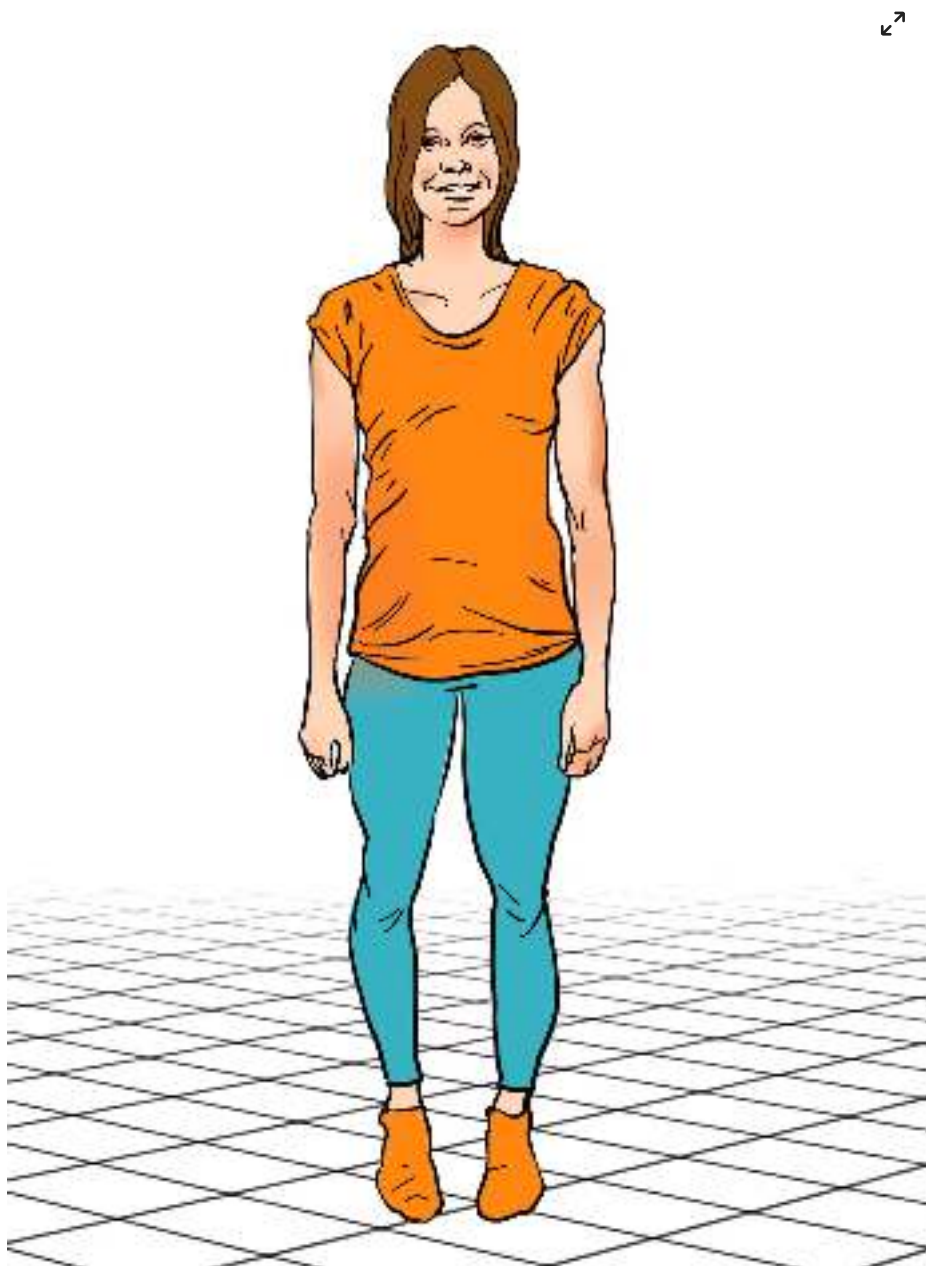
STÄNG

SÅ TESTAR DU BALANSEN

Se om du har någon av de tre vanligaste obalanserna: utåtvridna fötter, stelt framåttippat bäcken med ökad svank eller stel, hopsjunkna bröstrygg med framskjutna axlar.

✓ 1. Med fötterna på jorden

- ■ *Naturligt stående med raka fötter*

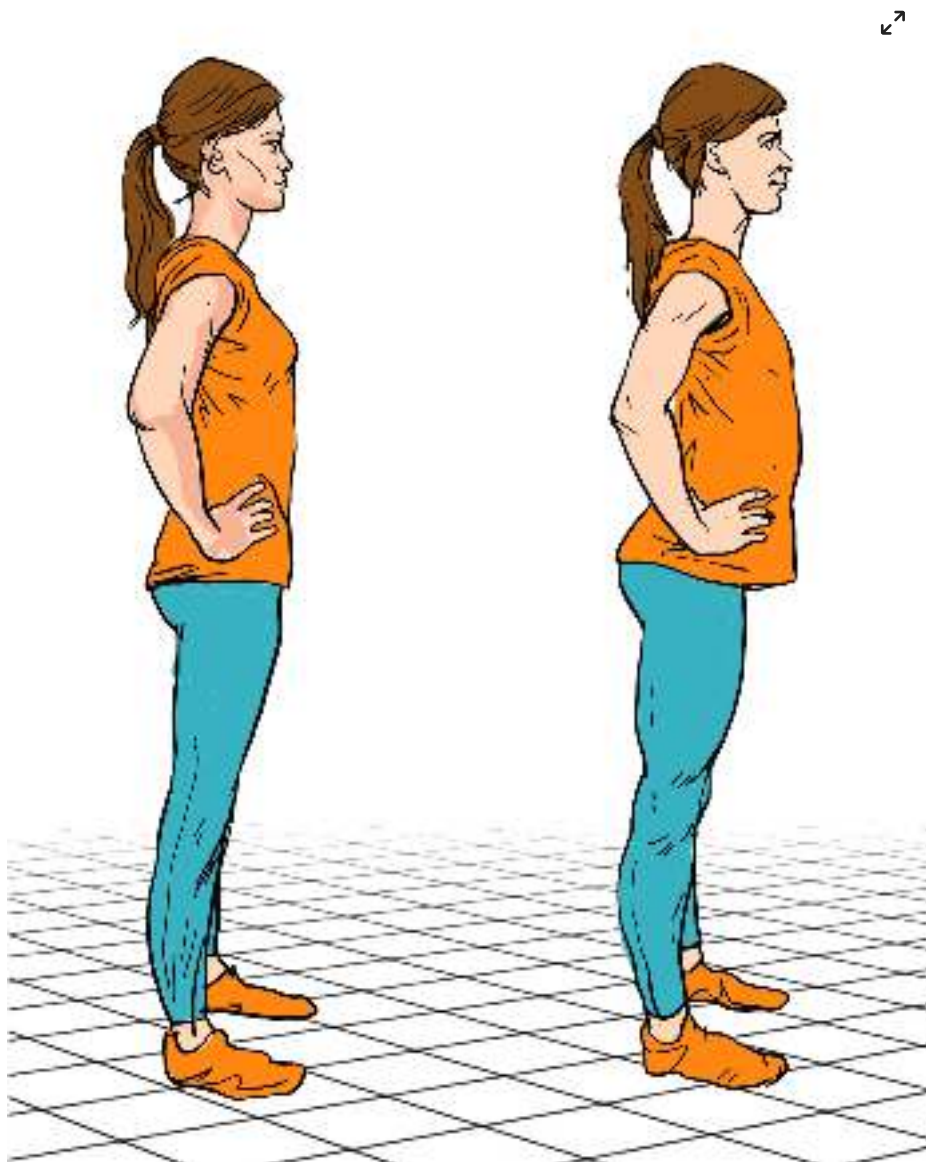


Stå med fötterna en knytånsväbredd isär och mittentån pekande rakt fram. Känns det stramt eller onaturligt i fötterna/benen/höfterna eller i ländryggen har du en obalans i benens/höfternas muskulatur som kan bidra till smärta/stelhet där. Vid naturlig funktion är fötterna automatiskt raka – jämför med hur en tvååring står utan att tänka på det. Stå med fötterna en knytånsväbredd isär och mittentån pekande rakt fram.

Grafik: Paul Wallander

✓ 2. Rulla som i rumba

■■ Rörlighet i bäckenet

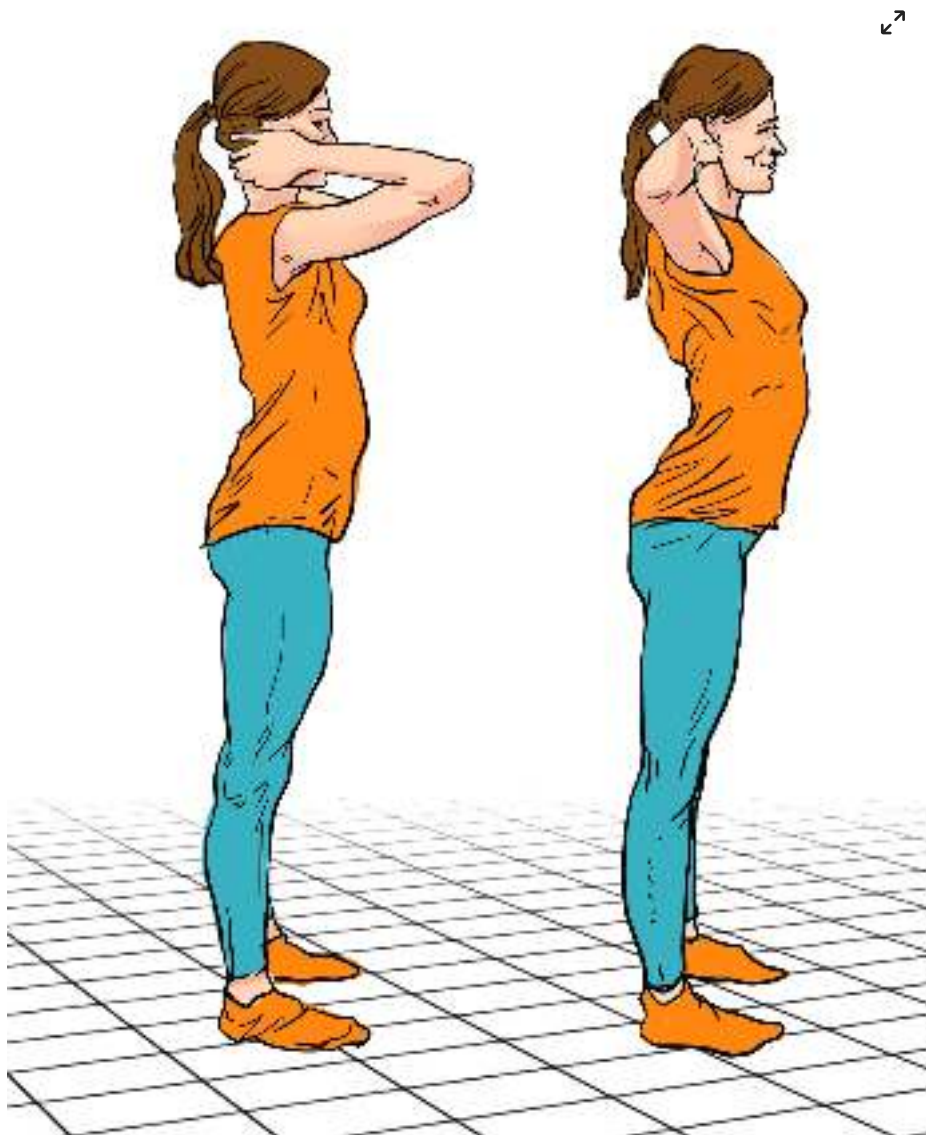


Stå rakt med händerna i midjan. Spänn rumpan och tippa bäckenet bakåt genom att "dra in svansen mellan benen" så att svanken planar ut. Om din rörlighet är normal kan du vrida bäckenet bakåt cirka 5–10 centimeter utan en känsla av stelhet. Rumpmusklerna spänns och höfterna rör sig lika mycket på båda sidorna. Om du har en obalans så spänns ena sidan och ena sätesmuskeln mer än den andra. Det känns "trögt". Obalansen kan bidra till smärtor/stelhet i bäckenet, ner i benen och hela vägen upp till nacke/axlarna.

Grafik: Paul Wallander

✓ 3. Svanka som katten

■■ Rörlighet i bröstrygg och axlar



Stå med händerna knäppta bakom huvudet. Dra armbågarna bakåt så långt du kan, de ska nå cirka 15 centimeter bakom öronen och du ska känna ett mjukt stopp mellan skulderbladen, samtidigt som bröstryggen sträcks ut och svanken ökar. Har du en obalans så når du inte så långt bakåt med armarna – det stramar obekvämt eller smärtsamt i skuldror/ bröstrygg och kan bidra till spänningar/smärtor här och även längre ner i ryggen.
Grafik: Paul Wallander

SÅ ÅTERSKAPAR DU BALANS

Om du märkte en obalans i en eller flera av testerna gör du de övningar som passar för respektive obalans. Gör övningarna i ett lugnt tempo så att du kan fokusera på att få det att kännas likadant på båda sidorna. Andas långsamt, via bukandning, in genom näsan och ut genom munnen. Inget får göra ont, kolla i så fall tekniken eller strunta i övningen. Gör funktionstesterna igen efter övningarna för att notera skillnaden – dessa bör nu kännas enklare/mer balanserade.

► Övningar för att rätta upp fötterna:

✓ 1. Lek lindansare med stöd

- ■ *Stretcha muskler som vrider fötterna utåt*

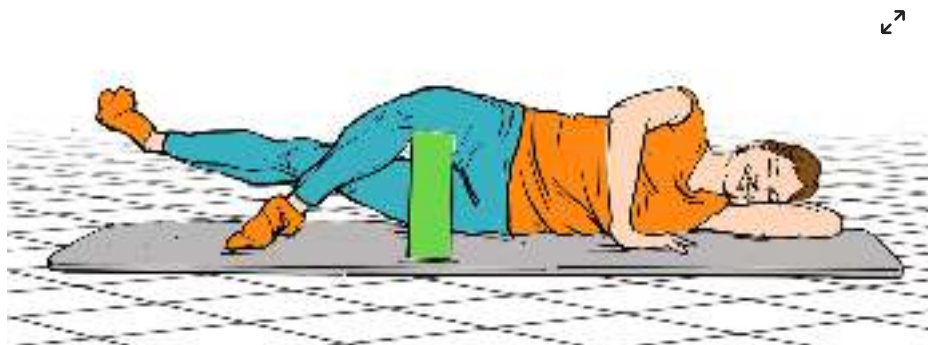


Stå med fötterna som på lina. Ha knäna sträckta och låren spända. Mittentån på båda fötterna ska peka rakt fram. Lägg vikten jämnt fördelat på hälarne. Fäll långsamt framåt från höften med rak rygg, mer för varje andetag. Håll åtta andetag och byt sida, repetera 2–3 gånger per sida. Du bör känna en stretch i vaden på bakre benet och i baklåret på det främre.

Grafik: Paul Wallander

✓ 2. Benet uppåt sträck

■ ■ Stärk dina inre lårmuskler och rätta upp utåtvridna fötter



Ligg på sidan med skulderbladen och rumpan mot en vägg. Lägg övre benet på en kudde eller liknande framför dig. Håll det undre benet helt sträckt, låret spänt och foten böjd och vinklad mot taket. Lyft långsamt det undre benet uppåt längs med väggen så högt som möjligt. Sänk. Ta i med muskeln längst upp i ljumskan. Upprepa tio gånger i tre set. Om du har en obalans är det svårt att hålla benet rakt och tårna uppåt, liksom att lyfta benet mer än tio centimeter.

Grafik: Paul Wallander

✓ 3. Få snurr på fötterna

■ ■ Stärk och balansera underbensmuskulaturen och kroppens hållning



Ligg raklång på rygg. Dra upp höger knä mot höger axel så långt du kan. Ha det andra benet helt sträckt. Sträck upp bröstet och håll ihop skulderbladen. Håll kvar och gör 15 stora långsamma cirklar åt båda håll

med foten. Vinkla foten upp och ner 15 gånger. Upprepa med andra benet. Om du har en obalans är det svårt att göra cirklar med ena foten, och samma sidas ben brukar vara svårare att dra upp mot axeln.

Grafik: Paul Wallander

► **Övning för stelt bäcken:**

✓ **1. Fötterna på bordet**

■ ■ *Mjuka upp ett stelt framåttippat bäcken*



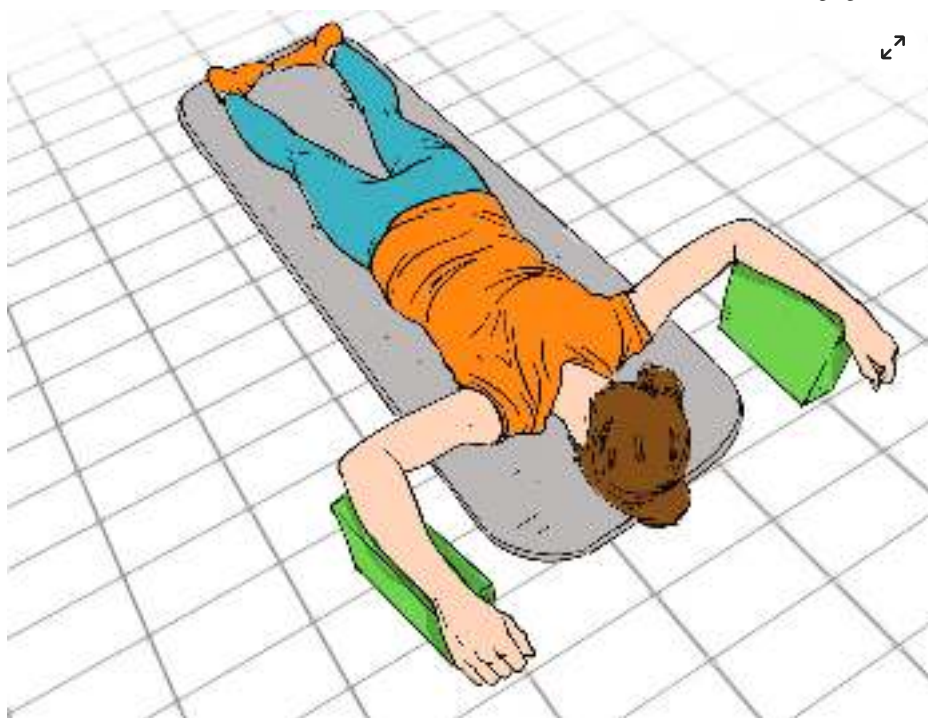
Stå med ryggen mot ett bord. Sätt upp ena fotryggen på bordet så att hälen ligger rakt bakom rumpan. Håll gärna handen på en stol som stöd. Kontrollera att låren är parallella och höfterna raka. Stå stadigt, spänn rumpan och pressa långsamt fram höften så att svanken planas ut. Du känner en stretch i framsida lår. Håll positionen i sex andetag och byt sida, repetera tre gånger per sida. Om du har en obalans så blir det en ojämn stretch i framsida/insida lår, och det är svårare att tippa bäckenet åt ena sidan.

Grafik: Paul Wallander

► **Övningar för en stel, hopsjunkna bröstrygg med framskjutna axlar:**

✓ **1. Position ”steka i solen”**

■ ■ *Öka rörligheten i stela axlar/skuldror och bröstrygg*



Ligg raktlång på mage på golvet. Lägg något mjukt under pannan. Vinkla fötterna inåt så att hälarna faller ut. Placera underarmarna i 90 graders vinkel, rakt ut från axlarna, på cirka 25 centimeter höga underlag (skolåda eller liknande). Låt nacke, axlar och armar slappna av. Ligg så i cirka fem minuter. Du ska känna en stretch i bröstmuskulaturen och att skulderbladen går ihop i ryggen. Om du har en obalans så blir stretchen ojämn i bröstmusklerna samtidigt som skulderbladen känns ojämnt när du drar ihop dem mot ryggen.

Grafik: Paul Wallander

✓ 2. Likt en liggande stol

■ ■ Stärk musklerna mellan skulderbladen och få bättre bröstryggshållning



Ligg på rygg med underben och fötter på en stol. Håll ut armbågarna i 90 graders vinkel med händerna upp mot taket. Pressa armbågarna mjukt ner i golvet, öka gradvis och slappna av. Upprepa tio gånger i tre set. Du ska känna en liksidig aktivering mellan skulderbladen. Om du har en obalans aktiveras musklerna olika, målet är att få dem att jobba likadant.

Grafik: Paul Wallander

ANNONS

Blodtrycksmätare att köpa:



HEMMY
Braun iCheck 7
BPW4500



APOHEM
Omron Complete
HEM-7530T-E3



CLAS OHLSON
Beurer BM 96



TRET
Beur

771 kr

2 677 kr

1 249 kr

590 kr

 I samarbete med [Prisjakt.nu](https://prisjakt.nu)**Följ ämnen i artikeln**[Reumatism](#) [Artros](#) [Blossom Tainton Lindquist](#)

PLUS Studie: Ångest och depression kan vara tidiga tecken på MS

PLUS Ryggont? Så vet du om det beror på din rumpa

PLUS Agnes Wolds knep: Så lindrade hon sin artros

PLUS Expert: Så lindrar du din artros – snabbt

PLUS Steffo: Hela benet riskerade att säcka ihop

Schibsted MediaAftonbladet är en del av Schibsted Media. Schibsted News Media AB och Schibsted ASA är ansvarig för dina data på denna sida.
[Läs mer här](#)