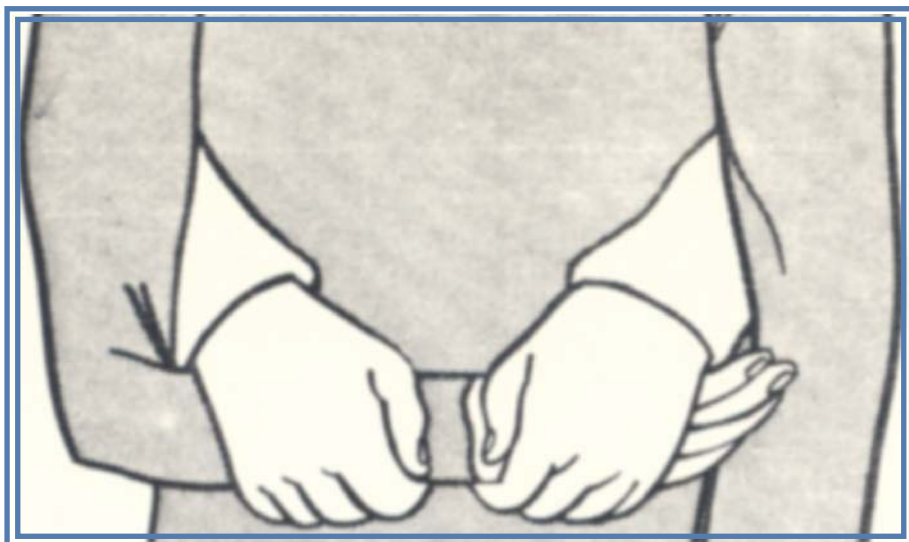
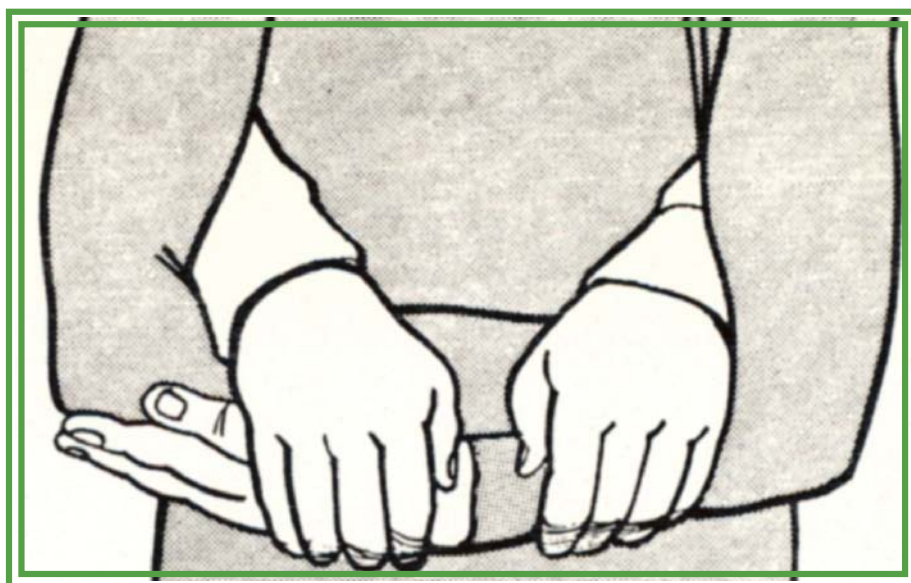


# HÄLSO-LYFTET

Tidningen för Dig som vill må bättre Nr 1, 2012



## Det hälsosamma greppet



## Kurres krönika

”Man kan om man vill” är ett välkänt ord-språk. Åtminstone när jag var ung. Jag vill så gärna göra ett oftare återkommande Hälso-Lyft, men ”kunnandet” dvs tiden har inte räckt till!

Det är visserligen en vanligt förekommande ursäkt – jag hann inte, haft så mycket att göra – tiden räcker inte till.

Men dessa ursäkter skjuts i sank av de som hinner mycket. ”Ge uppdraget till den som har mest att göra för den personen är den ende som har tid!” Har själv använt samma uttryck för att locka överbelastade till att åta sig uppdrag. Ojuste egentligen, eftersom jag inte själv lyckas leva upp till meningen – att ha tid. Men nu tar jag mig tid, om inte annat än för att freda mitt samvete.

Jag har lovat i Hälso-Lyftet att ge ut tidningen och att vissa artiklar skulle komma i följande nummer, som också efterfrågats av flera intresserade. De tycker de fått nyttiga råd och bra information inom ergonomi m.m.

Jag har nu vidareutvecklat en hel del i själv-

skydd och i självförsvar som jag låter läsekretsen ta del av och hoppas jag, sprider vidare.

Det måste, framför allt inom vården, läggas mer tryck på utbildning i olika rörelsemönster och handhavande så att risken för belastningsskador och arbetssjukdomar inte ska öka. Det går inte att nonchalera åldringsexplosionen. Bekvämlighetsökningen och nya moderna hjälpmedel påverkar belastningsergonomin både positivt och negativt. men det används fortfarande gammalmodiga tips inom ergonomin. De är vida spridda i stora kretsar som det enda rätta.

Jag har dock lyckats relativt bra, först Durewall-Systemet och sedan Durewall-Metoden, men det finns väldigt mycket att förbättra även i dessa två uppläggningar.

För att få er, min trogna läsekrets, att förstå var mina grundidéer kommer ifrån så läs artikeln på sid 3 i detta Hälso-Lyft och begrunda den om rörelsemönster. Kommentera den gärna till Hälso-Lyftets redaktion.

**Kurt Durewall**

### Vad är hälsa?

Allmänt säger vi att hälsa är när vi är friska och mår bra.

Något mer uttömmande är Världshälsoorganisationens definition:

”Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande.

Alltså inte enbart frånvaro av sjukdom eller handikapp.”



Nr 1, jun. 2012

Nätupplaga från  
[www.kurtdurewall.com](http://www.kurtdurewall.com)

**Postadress** Engelbrektsgratan 48  
411 39 Göteborg

**Telefon** 031 - 200 705

**Hemsida** [www.kurtdurewall.com](http://www.kurtdurewall.com)

**E-post** [kurt@kurtdurewall.com](mailto:kurt@kurtdurewall.com)  
[marja@kurtdurewall.com](mailto:marja@kurtdurewall.com)

**Redaktion och medarbetare**  
Kurt Durewall  
Marja Nilson  
Christoffer Cannerheim

**Ansvarig utgivare**  
Kurt Durewall

## Så kom det till!

**Dagens aktiva skall inte behöva bli morgondagens passiva.** För att klara det målet fordras nya vägar för människors arbetssätt och rörelsemönster.

Detta mål satte jag upp i början av 70-talet och det är fortfarande aktuellt. Jag har visserligen nått en liten bit på vägen med det jag utvecklat. Dock återstår ännu en hel del för att nå målet, att människor i sitt yrkes- och vardagsliv inte ska behöva drabbas av belastningsskador eller skadas av våldsamma människor.

### Anledningen

Ja, som jag tidigare skrivit så var anledningen till min jiu-jitsuutbildning att jag fick för mycket stryk. Både som liten och som mycket ung. Så jag beslöt mig en dag för att ingen skulle ge mig spö mer. Jag skulle förhindra det eller ge dubbelt igen. Så jag blev en mycket obehärskad yngling tills jag en dag blev satt på plats av en boxningsmästare. Han fick mig också att börja träna boxning. Innan dess hade vår skollärare på Gotland visat oss elever Viking Cronholms bok ”Jiu-Jitsu tricks”. Det var en japansk självförsvarskonst som han rekommenderade oss att lära in istället för att använda rallarsvingar om det blev bråk på logdanserna. Jag fick låna boken och föll för att – en liten svag kunde besegra en stor stark. Men denna jiu-jitsu var mest effektiv om angriparen kände smärta då teknikerna gjordes. Senare i livet ändrade jag detta till **att inte bygga teknikerna på tillfogandet av smärta eller skada.**

### Hårt lantarbete

Till Gotland sändes jag för ”att lära mig veta

hut”. Detta skulle ske, ansågs det, genom hårda ord, stryk, sträng disciplin och hårt arbete. Det lyckades inte med mig. Det föddes istället en hatisk inställning till samhället, barnavårdsnämnden, fosterföräldrarna och alla som hade makt över andra människor, framför allt över oss barn. ”Hutlösheten” gick nog bort så småningom men det berodde mer på boxningen och jiu-jitsu och att jag fick självförtroende att klara konflikter utan att ta till våldsamer.

Jag fortsatte med jiu-jitsu och utvecklade denna till ett självförsvar som passade i vårt moderna samhälle. Jag försökte att följa den juridiska delen ”att inte använda mer våld än nöden kräver”. Sedan blev det mer den humana inställningen som grund – att inte med mina kunskaper skada en medmänniska även om denne försökte skada mig.

En formulering över detta har jag skrivit i andra sammanhang – om någon angriper dig är han din fiende, men när du med dina kunskaper försvarar dig är angriparen en medmänniska som du ska skydda.

### Mjuk jiu-jitsu

Jiu och ju i jiu-jitsu / jujutsu och judo = mjuk. Detta i betydelsen att övervinna kraft utan att öka sin egen kraftinsats. För att nå detta mål utvecklade jag principerna.

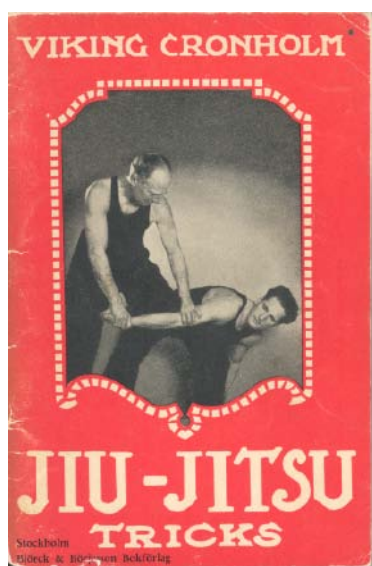
**Teknik är vad man gör. Princip är hur man gör tekniken.**

### Durewall-Systemet

I jiu-jitsu utgick jag vid ett angrepp från vårt **spontana rörelsemönster**. T.ex. höja händerna för ansiktet vid slaghot, böja sig så underlivet



Kurt på Gotland år 1938.



Viking Cronholms bok Jiu-Jitsu Tricks.

fördes bakåt vid spark eller trycka bort angriparen vid struptag. Slå undan angriparens armar med kraft var också ett sätt. Jag byggde vidare på dessa rörelser så det blev ett mer skyddande och effektivare försvar. Och allt mitt försvar byggde på var principer istället för på tekniker. De sistnämnda kan man byta ut eller förändra, men principerna är fasta och förändras så gott som aldrig.

### Durewall-Metoden

I belastningsergonomin för vården utgick jag från vårt *naturliga rörelsemönster*. T.ex. när vi reser oss upp eller sätter ner i en stol. Vi böjer / lutar oss framåt och böjer oss i knäveckan. Detta ger balans och kontroll på kroppen. Vad jag såg inom vården så sattes / lyftes det ner i stolen och restes upp med rak kroppshållning på patienterna. Mycket betungande och kraftödslande. Stimulera någon till att gå gjordes med framåttryck som gjorde ”offret” vettskrämd! En uppåt och framåt rörelse samtidigt ger naturligt rörelsemönster vid start att gå.

### Förbättringar

Det är glädjande förbättring jag ser under rubriken Förflyttningsteknik på nätet. Över hela landet används i kursbeskrivningar inom vården att man utgår från *naturligt rörelsemönster* och *balans*. När uttrycket – att använda minsta nödvändiga kraft också tas med har vi nått långt i kampen mot belastningsskador.

**Verklig utveckling är  
att ständigt förbättra det  
utvecklade.**  
Kurt Durewall

## Självförsvarsformen jiujitsu

Vi människor har antagligen alltid övat våld på varandra. Ända från begynnelsen. Enligt Bibeln dödade Kain sin bror Abel. Både angrepp och försvar har tydligen utövats under mänsklighetens hela historia.

En humanistisk grundsyn om alla människors lika värde och att individerna inte ska skadas eller dödas har så gott som hela tiden i alla fall funnits med. Åtminstone i det samhälle där inte krig pågår. Ändå utnyttjas både angrepp och försvar, ofta dygnet runt, överallt. Att använda våld är tyvärr alltför vanligt även i vårt moderna samhälle.

### Teknikutveckling

Ett resultat av våldet blev en teknikutveckling. Både med vapen och användandet av dem. Likaså hur man ska använda händer och fötter med flera kroppsdelar i angrepp och försvar. I asiatiska länder blev det t.o.m. klassificerat som fin konst. Framför allt var det japanerna som utformade självförsvarstekniken och gav jujutsu / jiu-jitsu formen ett namn.

Grundprincipen var ”att med minsta möjliga kraft nå största möjliga effekt”. Det sista innebär stor skada eller död. Inhumant försvar var helt dominerande.

### Moderniserad jiu-jitsu

Mest markant har förändringen av jiu-jitsu blivit i västerlandet. Japanerna höll hårdare på traditionen än vad västerlänningar gjorde. Jag har dock inte sett eller hört eller läst att någon har gått så långt i jiu-jitsuförändringen som jag har gjort. Att använda smärta för att nå målet var en av de klassiska grunderna. Min grundtes är istället – *att med minsta möjliga kraft nå önskad effekt utan att bygga på smärta och skada*.

Det har väckt uppmärksamhet i både svenska och utländska kretsar inom både budovärlden och i yrkeslivet.

# RAUTEK-GREPPET

Rautek-greppet är en förbättring av det förut mest använda s.k. brandmannagreppet.

När jag presenterade Rautek-greppet i slutet av 1976 inom vården gladde det mig oerhört att det mottogs så positivt och sedan fått stor spridning i både sjukvården, äldreomsorgen och på många andra områden.

För 20 år sedan i Hälso-Lyftet Nr 1 1992 presenterade vi Franz Rautek och hans fina greppsätt. För att sprida det till nya generationer inom vårdområdet berättar vi ånyo om den spännande mannen bakom greppet.

Österrikaren Franz Rautek var en mångsidig man, som först blev känd som mästare i jiu-jitsu, den japanska självförsvarskonsten. Sedan också för sitt arbete med grepp för att hjälpa människor vid olycksfall och i vården.

## Rautek

Franz Rautek föddes 10 april 1902 i St Pölten, men genom faderns byte av arbete flyttade familjen till Wien där Franz gick i skolan. Föräldrarna dog tidigt (1918 och 1920) och tiden efter 1:a världskriget var tuff för alla inte bara för Franz. Tillsammans med en god vän började han träna gymnastik, men sökte något annat och kom då i kontakt med den ganska okända jiu-jitsun. Han tränade flitigt och deltog i flera tävlingar och efter cirka ett år fick han möjlighet att bli instruktör. Han ville läsa vidare och började studera anatomi, pedagogik och psykologi samt Första hjälpen. Efter några år lyckades Franz öppna en Sportskola för Jiu-Jitsu i Wien. Efter cirka fyra år flyttade han skolan till den nyetablerade Institutet för svensk gymnastik.

1934 gifte Franz sig med idrottslärarinnan och simmerskan Hilda från Graz. Detta blev början till ett livslångt lyckligt och framgångsrikt arbete för jiu-jitsu och första-hjälpen-tekniker och då speciellt Rautek-greppet.

År 1941 i samband med en kurs på universitetet i jiu-jitsu och gymnastik frågade en elev Franz om det var möjligt att med jiu-jitsuns häv-

stångsprincip flytta en passiv person. På några få minuter lyckades Franz och Hilde med lösningen på problemet och detta blev starten för hans s.k. lyft- och bärteknik. Han fick god kontakt med en professor i ana-



*Hilde och Franz Rautek på Svenska Jiu-jitsuförbundets första sommarläger i Säffle 1976.*

tomi som också var fackexpert inom Röda Korset. Detta gav Franz möjlighet att både få testat sina tekniker och få dem spridda över ett flertal länder just genom Röda-Korsets organisationer.

Franz fick uppdrag inom det militära att utbildna sjukvårdspersonalen och tjänstgjorde i ett reserv-sjukhus i Gmunden i början av 1945 då amerikanerna kom. Han blev krigsfånge till den 4 oktober 1945 då han kunde återvända till Wien.

## Röda Korset

1952 började ett intensivt samarbete med Röda Korset i Österrike. Detta spred sig även till Tyskland 1954 och Turkiet 1965, där flera träningskurser genomfördes.

Wilhelm Wanecek, vice ordförande i Svenska Jiu-jitsuförbundet (avled 1981) var från Wien och hade tränat för Franz Rautek. Därför var det naturligt att när Svenska Jiu-jitsuförbundets medlemmar gjorde en gruppresa till VM i judo i Wien 1975, att de då även tränade jiu-jitsu hos



*En av Franz Rauteks många häften, gjorda för Röda Korset.*



*Franz Rautek t.v. visar försvar mot halsgrepp år 1928.*

Franz Rautek. Intresse för hans lyftteknik gjorde att förbundet beslöt att bjuda in honom och hans fru till förbundets första sommarläger i Säffle 1976.

Röda Korset tog i ett flertal länder upp hans grepp-sätt. T.ex. att få upp någon från golvet, flytta från säng till rullstol, hjälpa någon ur bil eller när det är två personer som bär.

Rautek överlät ”donerade” sina tekniker till mig som då var Riksinstruktör i Svenska Jiu-jitsoförbundet. Jag lade sedan in dem i Durewall-systemet och i Durewall-metoden för att få en bra spridning. Greppet var då i det närmaste okänt i Sverige.

Rautek fick medicinskt erkännande i Österrike med flera länder efter fem decenniers träna studier.

## Förflyttning

Vår förbundsläkare Sven Hyllner skrev följande år 1978: ”Rautek-tekniken innebär ett förfinat system och metoder att handskas med och transportera skadade eller sjuka människor.

En grundprincip är att när man handskas med en medmänniskas kropp så ska alla manipulationer ske så skonsamt som situationen medger för patienten och med minsta möjliga ansträngning för den som utför tekniken. Tekniken måste modifieras till den yttre situationen, t.ex när det gäller förflyttning i trånga utrymmen, att hjälpa en skadad människa ur en bil, vid en eldsvåda m.m. etc. Man måste då även handskas med hänsyn till patientens tillstånd och eventuella skador.”

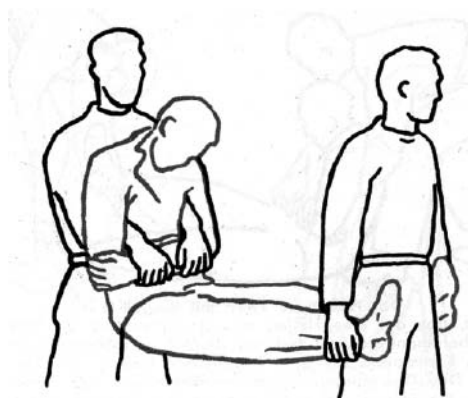
Våra instruktörer fick utbildning, både av Ra-

utek och hans fru Hildegard som var sjukgymnast, samt så småningom av mig. Jag har gjort några förändringar i Rautek-tekniken t.ex. ställningen vid uppdragning från golv och vid lyft från rullstol till säng. Detta för att teknikerna ska kunna utföras med minsta nödvändiga kraft. Jag lät kontrollera teknikerna hos ortopedprofessor Alf Nachemson på Sahlgrenska Sjukhuset som godkände det förändrade utförandet.



*Gammal jiu-jitsu – trycker ner istället för att flytta sig.*

Som jag skrev i ”Kurres råd” på min hemsida (tryck på rubriken där!) så är grunder för greppet följande: hållgrepp, mjuk kontakt = kontakt med insidan av handen / händerna, helhandsfattning, alltså tummen i linje med övriga fingrar, Det är av stor vikt vid hållgreppet att man placerar händerna i god kontakt utan att klämma till. Då blir det tyngden i motståndet som bestämmer vilken kraft du använder. Se till att ha raka handleder och raka armar och bördan tätt intill kroppen. Lycka till med ”greppet direkt”!



## Storsatsning på kvinnors arbetsmiljö

Arbetsmiljöverket inleder en flerårig satsning för att utveckla och förbättra kvinnors arbetsmiljö. Syftet är att öka kunskaperna om kvinnors arbetsmiljö och förebygga ohälsa och utslagning på grund av belastningsskador. Flera stora nationella tillsynsinsatser ska genomföras.

Kvinnor svarar idag för en större andel av sjukfrånvaron än män. Fler kvinnor än män tvingas på grund av hälsoskäl lämna sina jobb i förtid.

Skador i leder och muskler ligger bakom hela 44 procent av kvinnors anmälda arbetssjukdo-

mar och är den främsta orsaken till sjukfrånvaron och utslagning från arbetslivet. De medför stora kostnader för samhället, företag och individer.



*Hemvården kan vara en hård arbetsmiljö.*

Ett regeringsuppdrag ligger bakom satsningen på kvinnors arbetsmiljö. Arbetsmiljöverket har fått 20,5 miljoner kronor för att genomföra uppdraget, som ska redovisas i en slutrapport våren 2015.

Inom projektet ska Arbetsmiljöverket genomföra flera stora nationella tillsynsinsatser. Verket ska samla och sprida kunskap om hur belastningsskador kan förebyggas. Arbetsmiljöverket vill också förbättra sin egen inspektion, för att på ett tidigare stadium kunna upptäcka sådana skador.

---

## Drickesbacken

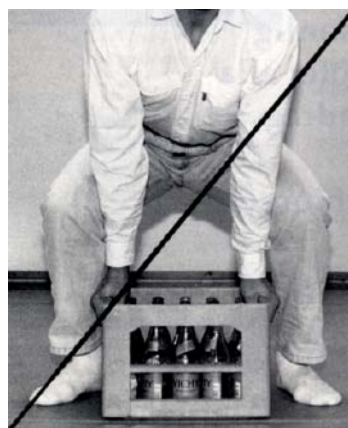
### Tre sätt att lyfta en drickesback

Det finns självklart flera sätt t.ex. att lyfta en liten back mellan benen. Men då måste du stå bredbent varvid dina framförallt lårmuskler, på in- och utsidan inte blir samstämiga. Och så måste du lyfta utåt för att få upp backen. Kortväxta personer måste skreva mer än normalt.

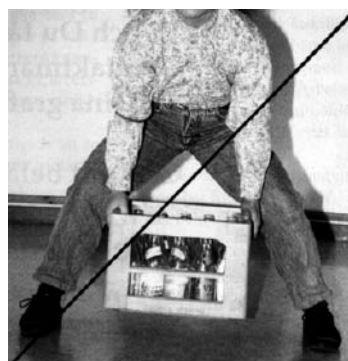
Denna teknik har ansetts vara ergonomiskt riktigt lyft.

### Avlång back

Sådan går inte ens för en mycket lång person att grensla över. Rak rygg och böjda knän och med backen framför sig blir det ett verkligt oergonomiskt lyft. Bäddat för ryggsnitt. Se forskaren Sven Carlsöös teckningar och siffror. Ur boken ”Att lyfta i jobbet” utgiven 1975 av Carlsöö och PA-rådet.



*1 Bredbent och grensla över en fyrkantig back så...*



*2 ...måste du lyfta den ut från kroppen i slutet av rörelsen.*

## Vetenskaplig utvärdering

Den gjordes på Hälsohögskolan i Jönköping 1999.

”Det var två lyfttekniker: en teknik som de flesta använder sig av och Durewall-tekniken.

**Vanligaste sättet att lyfta en drickaback** = lätt böjd rygg och försök till raka ben i praktiken lätt böjda ben

**Durewallmetoden** = rak rygg, böjda knän samt gångställning, ej bara rak rygg och böjda ben

## Använd muskelkraft i ryggen

vid vanligt lyft = 7700 N (newton)

med Durewallmetoden = 4800 N

## Diskbelastning

vid vanligt lyft = 8000 N

med Durewallmetoden = 5200 N

## Min kommentar:

Med en utbildad Durewall-instruktör i Redskaps- och föremålshantering är jag säker på ett ännu bättre resultat för Durewall. På medföljande bild i utvärderingen ser jag nämligen inte fötternas bästa placering och handgrepp.

Backlyften är en bra grundövning i ergonomi. Det går att öva in ställningar, rörelser handgrepp och kraftanvändande. Jag testade en grupp ergonomer med en bred back och 20 kilos vikt med den ergonomiska teknik de rekommendar. Ingen av dem lyckades lyfta den framför knäna på grund av den långa momentarmen = avståndet handgrepp och höftparti.

Med Durewall-ergonomi lyckades alla efter bara en visning. De behövde givetvis mer övning och förståelse för principerna, framför allt principen mjukhet – att använda minsta nödvändiga kraft.

## Durewall-lyftet

Här följer en bild och detaljer att använda vid Durewall-lyftet. Du kan med Durewall-principerna även klara andra typer av lyft, men glöm inte att anpassning måste ske till föremålet, tyngden, greppmöjligheterna, förflyttningsavståndet, innehållet och miljön.

Men som sagt; grundinläring i lyftergonomi är mycket bra med dessa två typer av backar.



*Gör du diagonalt lyft tar du en del i taget, du använder rörelseenergin och slipper få hela tyngden i djupställning.*

## Lyft-Detaljer i ovanstående bild

Ta hållgrepp, inte klämgrepp. Med hållgrepp får du automatiskt raka handleder och armar.

Då använder du också minsta nödvändiga kraft. Din kraftinsats anpassas efter tyngden.

Lyft med tyngdöverföring och för backen inåt mot dig för kort momentarm. För fram ditt höftparti lite vid uppresningen.

Gör utandning under lyftet.

**Det är vad vi  
redan har,  
redan vet och  
redan kan,  
som hindrar oss att  
lära något nytt.**  
*Claude Bernard*



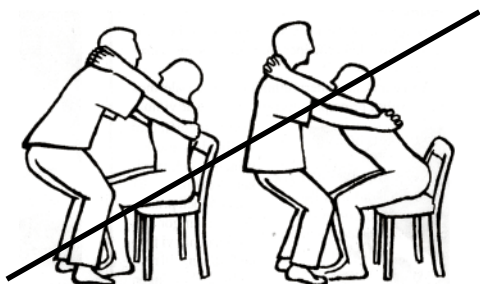
## Gör inte så här!

På TV får man ibland se olämpliga vårdtekniker utföras. I ett vårdsammanhang från verkligheten visades hur en äldre person skulle hjälpas upp från sittande. Vårdbiträdet, inte så ung, lät hjälparen ta med knäppta händer bakom nacken för att hjälpa till vid uppresandet.

Även en i övrigt svag äldre kan ha mycket dragkraft i armarna. Dessutom kan det bli en knyck om benen på den äldre plötsligt viker sig.

Låt den äldre / patienten ta grepp diagonalt över din skuldra och runt midjan med den andra handen. Med ett band, cirka 25 cm långt, kan de enklare hjälpa till. Då når även en liten person runt en stor hjälparens kropp.

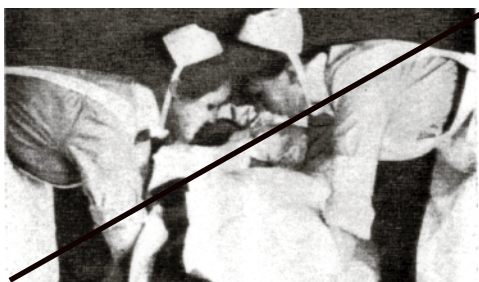
Var rädda om nacken!



*Fara för nacken – obalanserad position.*

## Pann-tekniken

När jag började undervisa inom vården så visade flera på ett sätt de lärt sig att lyfta en patient högre i säng. De stod på var sin sida om sängen och hade pannorna mot varandra som stöd. Många nackskador och ett par totalför-lamningar har inträffat. Nu lärs inte den här tekniken ut längre. Så sent som på 1970-talet lärdes det ut i vårdutbildningen på en del skolor. Jag fick dem, som väl var, att sluta med den tekniken.



*Från traditionell arbetsteknik.*

## Gammalt, men aktuellt

I Tidningen Arbetarsskydd nummer 14, december 2001, beskriver forskaren vid Belastningsskadecentrum, Mats Djupsjöbacka, följande under rubriken ”Det glömda sinnet”.

”Det vi vet idag är att muskelpolar finns i kroppens alla muskler, och att det är kroppens viktigaste sinnesorgan för rörelse- och positionssinnet.”

I Durewall-ergonomi har vi på ett praktiskt sätt tagit i problemet med vårt ”glömda (dolda) sinne”. Vi kan också kalla det för vårt sjunde sinne. Vi har de ”erkända” sinnena syn, hörsel, lukt, smak och känsel. Det sjätte sinnet anser många vara det som ger aningar om att något ska inträffa.

Vi medvetandegör det dolda sinnet genom våra basövningar. Exempelvis kroppsmedvetenhetsövningar i arbets- och skyddsställningar samt med rörelsemetodiken.

Inte minst tillförs vi de viktiga avspänningarna genom andningstekniken.

Så vad som är påstådd sanning, beprövad erfarenhet, vill vi att ni med hjälp av kroppsmedvetenhetsövningar själva försöker testa ut.

Enligt Belastningsskadecentrum så hör belastningsskadorna till de vanligaste sjukdomarna i arbetslivet och utgör ca 70% av alla yrkes-sjukdomar. Detta tar vi fasta på inom Durewall-ergonomi. Vi vill därigenom skapa möjligheter till ett bättre arbetsliv och en skönare fritid.

**Att göra fel är inte rätt,  
men det är en rättighet att  
göra fel, om man lär sig av det.**

*Kristin Berg*