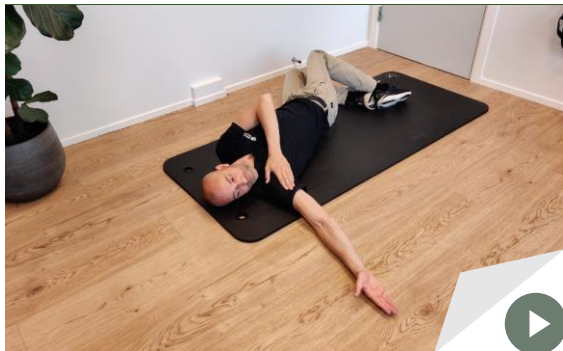


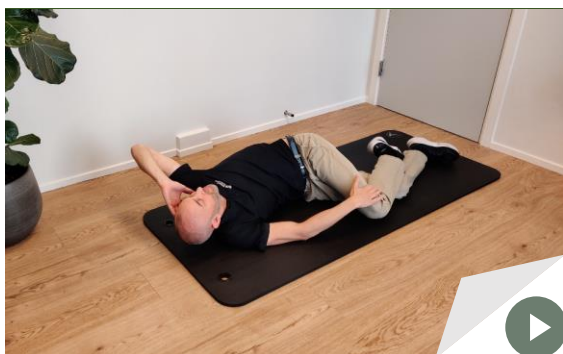
Håndtering af nakkesmerter

Af: Jeppe Bjerre Smed



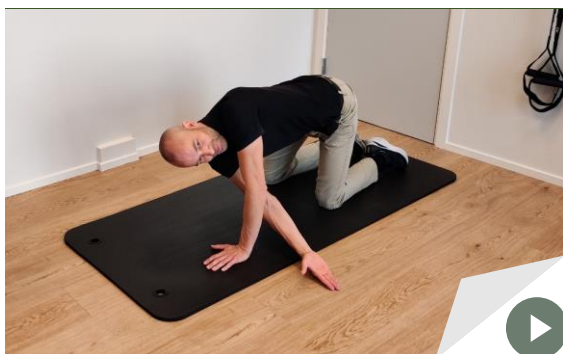
1. Vinduesvisker

Lig på ryggen med bøjede knæ, fødderne i gulvet og armene strakte lige frem foran brystet. Roter arme og knæ modsat hinanden. Roter så langt ud til siderne som du kan - roter derefter til modsatte side. Gentag.



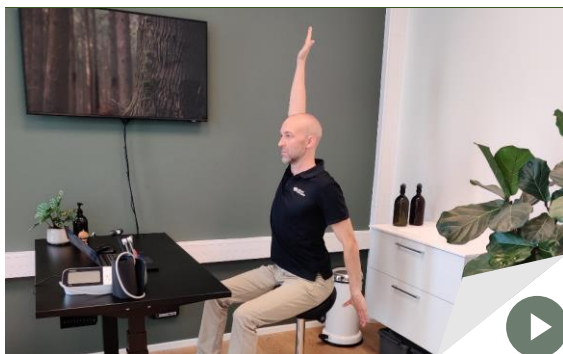
2. Rotation af overkroppen

Lig på siden med det nederste ben strakt og det øverste bøjet. Placer øverste hånd på dit baghoved, og nederste hånd på siden af dit øverste knæ. Roter albuen så langt bagover du kan, og se efter albuen ved at rotere nakken. Roter derefter din albue så langt frem foran dig som du kan, så du krøller dig sammen. Gentag. En modificeret udgave kan også laves siddende på en stol.



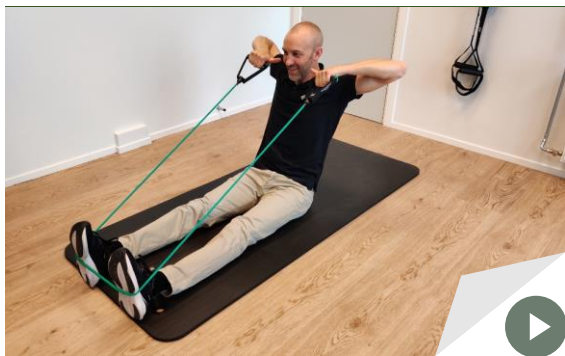
3. Knæfirestående rotation

Stå på alle fire. Før den arm så lang ind under dig som du kan - mellem modsatte arm og ben. Drej hovedet og se efter armen. Roter derefter armen tilbage igen, og ræk den så langt op mod loftet som du kan. Drej hovedet og se efter armen igen. Skift mellem den ene og den anden side.



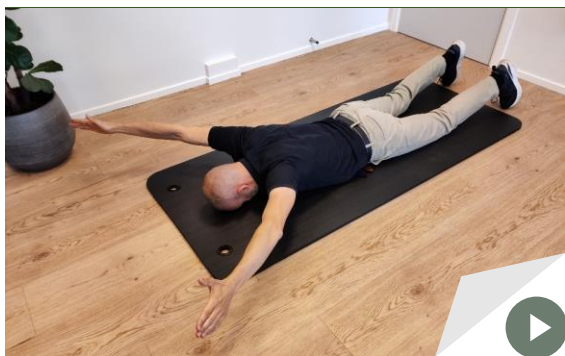
4. Windmill

Siddende eller stående. Strakte arme føres bagud – en over og en under hovedet. Fjeder et par gange i yderstillingen - byt arm.



5. Facepull

Stående eller siddende med en elastik. Tag fat om elastikken med skulderbredt greb. Træk elastikken mod dit ansigt. Hænderne slutter ud for ørerne, albuerne spidse bagud. Slip spændingen og før armene tilbage. Gentag.



6. Y-løft

Løft armene op over hovedet, så du danner et Y. Sænk armene ned igen. Gentag. Husk at strække armene helt. Øvelsen kan laves i forskellige udgangsstillinger - stående, siddende eller liggende.



7. Pull apart

Stående eller siddende med en elastik. Tag fat om elastikken med et lidt over skulderbredt greb. Hold fat om elastikken i skulderhøjde. Før armene ud til siden og bagud. Slip spændingen og før armene frem igen. Gentag. Øvelsen kan laves med elastikken i forskellige højder.

Spørgsmål og svar til øvelserne

Hvor tit skal jeg lave øvelserne?

Du kan med fordel lave øvelserne dagligt, men mærk efter og juster hyppigheden så det fungerer for dig. Sørg for at udfordre dig på et passende niveau, hverken for let eller svært. Husk hvad du har lavet, så du kan justere træningen efter behov. Træningen bør tage hensyn til dine smerter. Vær opmærksom på følgende, når du laver øvelserne:

- Smerterne bør være håndterbare/udholdelige
- Smerteforværring bør være faldet til ro indenfor ca. 24 timer
- Smerterne bør ikke forringe din funktion væsentligt, fx nedsætte bevægelighed eller muskelstyrke
- Der bør ikke ske tydelig hævelse

Mobilitets-/smidighedsøvelser (de første 4 øvelser) – her handler det om at komme ud i yderstillingerne, altså så langt ud i bevægelserne som du kan. Desto mere du arbejder med din mobilitet/smidighed, desto mere bevægelig bliver du, og desto mere bevægelse får du.

Ift. **styrkeøvelserne**, så tænk ikke så meget over antal og gentagelser, prøv til en start om du kan få musklerne til at "syre til". Bliver musklerne presset, vil de ofte øge deres styrke/funktion. I takt med at du bliver bedre til træning kan man arbejde med opbygningen af træningen fx antallet af gentagelser, vægt etc.

Hvornår kan jeg forvente en forbedring?

Nogle vil opleve en forbedring allerede i det, at de bare begynder at bevæge kroppen, mens andre først oplever en effekt, når musklerne bliver stærkere typisk efter 2-8 uger afhængig af træningstilstand.

Kan jeg stoppe med øvelserne, når jeg har det godt?

Det er en god idé at vedligeholde gode vaner med bevægelse, så se om du ikke kan blive ved. Du kan eksperimentere med, hvor ofte du træner, så du kan finde et leje, der passer dig og hvor du opnår den effekt, du ønsker.