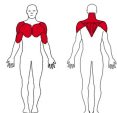
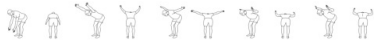


For pasienter med akutte nakkesmerter og utstråling i armene anbefales øvelser som øker mobilitet og stabilitet i nakke og skulderbue. Programmet kan utføres daglig.

Hvis du opplever svimmelhet eller kvalme under eller etter treningen, er det lurt å ta korte pauser for å lindre symptomene.

Programmet er basert på informasjon og anbefalinger i internasjonale retningslinjer:

<https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/943>, <https://www.jospt.org/doi/10.2519/jospt.2017.0302>



1. YTWL

#11326

Stå med hoftebreddes avstand, len deg litt frem med overkroppen. Øvelsens tittel henviser til at bokstavene formes med armene i fire ulike bevegelser.

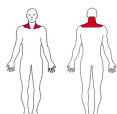
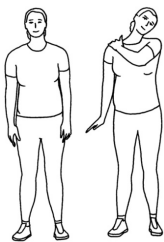
Y: Før strake armer skrått opp over hodet og samtidig trekk skulderbladene godt sammen.

T: Før strake armer ut til siden til ca 90° vinkel i skulderleddet, trekk skulderbladene godt sammen.

W: Før armene opp og bakover med bøyde albuer, albuespissen vendes nedover, trekk skulderbladene godt sammen.

L: Før armene opp og bakover med bøyde albuer, overarmen skal ligge horisontalt, trekk skulderbladene godt sammen.

Sett: 2 , Repetisjoner: 5

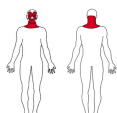


2. Tøyning av nakke

#13195

Bøy hodet forsiktig ned mot skulderen. Legg armen på motsatt skulder og kjenn at det strekker på utsiden av nakken. Du kan også presse den andre armen strakt ned mot gulvet for å øke strekkfølelsen ytterligere.

Sett: 2 , Varighet: 30 sek

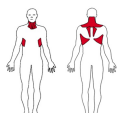
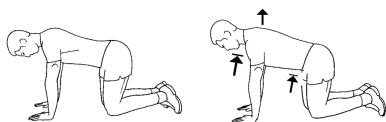


3. Tøyning av nakkerosett

#12010

Sitt på en stol og hold den ene hånden lett på haken. Legg hodet mot siden og trekk haken inn mot halsen. Legg deg andre armen rundt skallebasis og "trekk" hodet skrått oppover. Tenk at du skal lage lang nakke.

Sett: 2 , Varighet: 30 sek



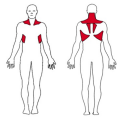
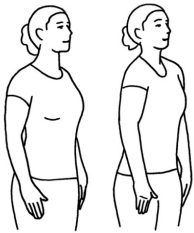
4. Firfotstående scapula pushups

#3110

Stå på alle fire. Løft hodet slik at det er i forlengelse av overkroppen. Press den øvre del av ryggen opp mot taket slik at du unngår å "henge" i skulderpartiet. Trekk deretter haken inn samtidig som du forsøker å gjøre nakken lengre. Dette er nakkens nøytralstilling. Trekk også navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Hold stillingen mens du puster normalt i 10-30 sek. Senk deretter ned mellom skuldrene og repeter bevegelsen.

Sett: 2 , Repetisjoner: 15



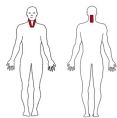


5. Skulderrulle, bak, opp, frem

#11722

Tegn store sirkler med skuldrene. Skuldrene rulles bak, opp, frem, ned og tilbake til utgangsposisjon i en jevn bevegelse.

Sett: 2 , Repetisjoner: 10



6. Nakkerotasjoner i mageliggende

#11989

Ligg på magen med brystet og hodet opp fra matten, støtt deg på underarmene. Hold nakken i en naturlig forlengelse av ryggspylen. Roter hodet fra side til side.

Sett: 2 , Repetisjoner: 15

