Rolige bevegelser for nakken

For voksne med vanlige, uspesifikke nakkesmerter som egner seg for egenstyrt trening. Programmet gir generell veiledning og erstatter ikke individuell undersøkelse. Følg egne restriksjoner fra helsepersonell.

Bruk hele programarket på neste side slik

- Begynn gjerne med øvelse 4: dreie hodet til siden, 2-3 ganger per side.
- Prøv én annen behagelig bevegelse, for eksempel øvelse 2 eller 3. Du trenger ikke gjøre alle fire. Øvelse 1 er valgfri.
- Beveg deg rolig i et lite utslag. Ikke press med hendene eller tving hodet til ytterstilling.
- Én kort runde, gjerne 1-3 ganger daglig hvis det føles nyttig. Øk gradvis mot 6-10 repetisjoner etter flere stabile økter.

Tilpass etter reaksjonen

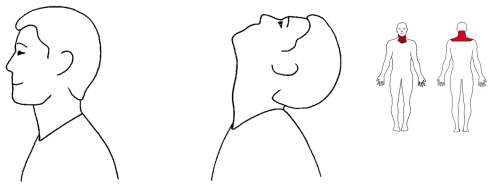
Lett, kjent ubehag kan være håndterbart når det roer seg. Du bør være omtrent tilbake på vanlig nivå neste morgen. Ved økende smerte: avslutt den provoserende bevegelsen og prøv mindre utslag eller færre repetisjoner neste gang. Avbryt ved nye armsymptomer, svimmelhet eller kvalme og få råd hvis dette vedvarer.

Få en vurdering først ved nylig skade eller operasjon, utstrålende armsmerter, nummenhet eller kjent sykdom med restriksjoner. Ny svakhet, klossethet i hendene, balanse-/gangvansker eller nakkesmerte med sterk hodepine, feber eller sykdomsfølelse krever rask medisinsk hjelp. Kontakt lege eller legevakt 116 117.

Ring 113 ved plutselig svært kraftig hodepine eller nye talevansker, skjevt smil eller lammelse. Ikke tren bort faresignaler. Bestill vurdering ved manglende bedring gjennom 4-6 uker eller tidligere ved forverring.

Varier arbeidsstilling og behold aktivitet du tåler. QR-koden viser generell utførelse; følg dosen og de symptomtilpassede utslagene her. © ExorLive.com.

P1 - Rolig bevegelighet



1. Bøye hodet bakover

#5551

Valgfri bevegelse. Sitt stødig og se litt opp innenfor et behagelig utslag. Vend rolig tilbake. Du trenger ikke legge hodet langt bakover. Utelat denne retningen hvis den provoserer.
Start: 2-3 rolige repetisjoner. Bygg mot 6-10.



2. Bøye hodet framover

#5550

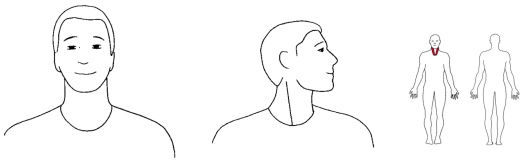
Sitt stødig. Før haken rolig litt ned mot brystet og løft tilbake til vanlig stilling. Bruk et lite, behagelig utslag; ikke press med hendene.
Start: 2-3 rolige repetisjoner. Bygg mot 6-10.



3. Bøye hodet til siden

#5563

Bøy hodet rolig litt mot den ene skulderen, med blikket frem. Hold skuldrene avslappet. Vend tilbake og prøv den andre siden. Ikke dra i hodet.
Start: 2-3 per side. Bygg mot 6-10 per side.



4. Dreie hodet til siden

#5562

Drei hodet rolig mot én side og tilbake. Gjenta til den andre siden. Velg et behagelig utslag uten å presse inn i smerte.
Start: 2-3 per side. Bygg mot 6-10 per side.
Velg gjerne denne og én annen bevegelse i starten.

© ExorLive.com | Følg dosering og tilpasning i pakken.