Rolige bevegelser ved nakkerelatert hodepine

For voksne med kjent, vurdert og stabil nakkerelatert hodepine. Ikke bruk programmet til å behandle ny eller uavklart hodepine. Følg egne råd fra lege eller fysioterapeut.

Bruk programarket på neste side

- Velg øvelse 4 (dreie hodet) og én annen retning du tåler. Bakoverbøy er valgfri.
- Start med 2-3 rolige repetisjoner per side eller retning, én kort runde. Ikke press med hendene.
- Gjenta eventuelt 1-3 ganger daglig hvis det er nyttig. Bygg mot 6-10 etter flere stabile runder.
- Ved økende kjent hodepine: stopp den provoserende bevegelsen. Prøv mindre utslag eller færre repetisjoner senere. Ved gjentatt forverring: få en vurdering.

Stopp og få hjelp ved nye symptomer

Ring 113 ved plutselig svært kraftig hodepine, ny lammelse, talevansker eller bevissthetspåvirkning. Kontakt lege/legevakt 116 117 raskt ved feber og nakkestivhet, synsendring, smertefullt rødt øye eller ny hodepine utløst av anstrengelse. Stopp ved svimmelhet, kvalme eller nye nevrologiske symptomer.

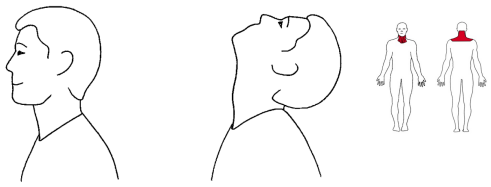
Generell veiledning uten behandlingsgaranti. Hodepine kan ha mange årsaker. QR-videoene viser øvelsene; følg doseringen over. Illustrasjoner: © ExorLive.com.

Vil du ha en plan videre?

Hodepineprogrammet gir tre illustrerte programmer med lett styrke, progresjon og vedlikehold. P1 og P2 finnes også i Nakkeprogrammet; du trenger vanligvis ikke begge pakkene.

Se den komplette pakken på Fysioterapiøvelser.no

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

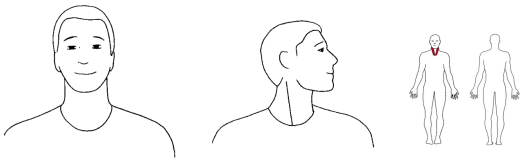
Sitt stødig. Før haken rolig litt ned mot brystet og løft tilbake til vanlig stilling. Bruk et lite, behagelig utslag; ikke press med hendene.
Start: 2-3 rolige repetisjoner. Bygg mot 6-10.



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.