

Välkomna tillbaka, nu är vi igång som vanligt.  
Här kommer lite information och tips till er från oss naprapater.

## Anslagstavlan

- Lansering av ny hemsida:
- [www.varmdonaprapaterna.se](http://www.varmdonaprapaterna.se)
- Naprapater i radio 22/8
- Surfnacke?
- Hjärt- och lungräddning

## Ny hemsida

I samband med att vi under våren utökade verksamheten.

Tar vi nu steget att byta namn till *Värmdö Naprapaterna* och i samband med det lanserar vi en ny hemsida.

[www.varmdonaprapaterna.se](http://www.varmdonaprapaterna.se)

## Fråga naprapaten i radio

**Nyhet!** Ställ din fråga till oss i direktsänd radio på tisdagar kl. 8.00 i Skärgårdsradion 90,2  
Tel: 08-51970099



## Surfnacke?

**Har du också surfat i sommar?**

**Vi syftar såklart på surfnacken som uppstår när man surfar runt på sin mobil eller ipad.**

Känner du stelhet i nacke och axlar och vill undvika att få ont nu när du börjar arbeta igen? Här kommer två tips

1. Ta pauser under dagen, sträck på dig och rulla axlarna framåt och bakåt.
  2. Stärk upp nacken genom att jobba med motståndsövningar för nacken:
- Ha huvudet centrerat och lägg höger handlov mot pannan
  - Tryck handen mot pannan och pannan mot handen så att du aktiverar musklerna medan huvudet är stilla.
  - Upprepa detta åt höger och vänster samt rakt bakåt. Upprepa 2ggr/dag
- För tydligare instruktion fitta in på

Instagram: Elisabeth\_Blomdahl

## Ring oss i radio!



Lyssna gärna!  
Skärgårdsradion  
90,2

Ni kan även lyssna vår jingel på hemsidan:

[www.varmdonaprapaterna.se](http://www.varmdonaprapaterna.se)

## Vad behandlar en naprapat?

- Nackspärr
- Spänningshuvudvärk
- Smärta i axlar / nacke
- Musarm (domningar i arm)
- Ömhet stelhet i rygg
- Ryggskott
- Diskrelaterad smärta
- Höft och knä besvär
- Fotledsproblem
- Idrottsskador
- mm.

## Hjärt-och lungräddning

### Om ett hjärta slutar slå, vad gör du då?

Dags att utbilda personalen i hjärt- och lungräddning? Vi utbildar på ert företag, kontakta Elisabeth för offert och kursbeskrivning.

[www.hjartochlungraddningstockholm.se](http://www.hjartochlungraddningstockholm.se)

**Elisabeth Blomdahl**

**Leg. Naprapat  
HLR-Instruktör**

08-570 395 17

073 150 95 65

[info@varmdonaprapaterna.se](mailto:info@varmdonaprapaterna.se)

**Värmdö Naprapaterna**

Hälsans Hus

Skogsbovägen 5

134 30 Gustavsberg

[www.varmdonaprapaterna.se](http://www.varmdonaprapaterna.se)

**Stefan Blomdahl**

**Leg. Naprapat**

08-570 395 11

070 770 92 10

[Stefan@varmdonaprapaterna.se](mailto:Stefan@varmdonaprapaterna.se)