

Din nackguide till mindre smärta

Uppvärmning/ Rörelseövningar

1. Rulla axlarna framåt 20 ggr. och sedan bakåt 20ggr.
2. Öka rörligheten i bröstryggen: Sitt gränsle på en stol, placera händerna bakom huvudet och rotera hela överkroppen åt höger så långt du kan tills det tar stopp eller gör ont. Titta även så långt åt det hållet som du kan. Vrid åt andra hållet och upprepa 20ggr. Åt varje sida.

Stabilitet

1. Stärk upp nacken: Placera handflatan mitt i pannan och tryck pannan mot handen och handen mot pannan. Håll 10 sek. Upprepa detta i alla fyra riktningar.
2. Rodd med gummiband, stärker upp mellan skulderbladen: Fäst ditt gummiband runt ett handtag stå med magen mot handtaget. Ha armarna i 90 graders vinkel, drag bak överarmarna så att skulderbladen går mot varandra. När du kommit så långt bak med överarmarna som möjligt försök pressa ihop skulderbladen lite till som om du skulle hålla fast en penna mellan skulderbladen. Upprepa 20ggr.

Stretch

1. Töj nacken övning 1: Luta huvudet rakt åt höger, pressa vänster axel ner mot golvet. Håll så i 10 sek. Upprepa åt andra sidan. 2ggr/dag.
2. Töj nacken övning 2: Titta ner mot höger armhåla, pressa vänster axel mot golvet. Håll så i 10 sek. Upprepa åt andra sidan 2ggr/dag.

Naprapaten informerar och tipsar:

Du har fått denna guide för att du nu känner att du själv vill kunna öka din rörlighet och stärka upp din nacke och bröstrygg. På så sätt minskar du din smärta i nacken.

Gör dem 1- 2ggr per dag i 4 veckor.

Kom ihåg att dessa övningar inte passar alla och att vissa besvär kan behöva undersökas.

Har du några frågor så kontakta mig så reder vi ut dina funderingar.

Lycka till

Hälsningar Elisabeth Blomdahl,
Leg. Naprapat Värmdönaprapaterna
www.varmdonaprapaterna.se