

## Nack-specifikt träningsprogram

Beskrivning av det nack-specifika träningsprogram som använts av Maria Landén Ludvigsson, Anneli Peolsson och Gunnel Peterson i en randomiserad forskningsstudie som jämfört olika träningsprogram för personer med långvariga besvär efter whiplashskada “Effects of neck-specific exercise with or without a behavioural approach in addition to prescribed physical activity for individuals with chronic whiplash-associated disorders: a prospective randomised study”

Peolsson A, Landen Ludvigsson M, Overmeer T, Dederling A, Bernfort L, Johansson G, Kammerlind AS, Peterson G. Effects of neck-specific exercise with or without a behavioural approach in addition to prescribed physical activity for individuals with chronic whiplash-associated disorders: a prospective randomised study. BMC Musculoskelet Disord 2013;14:311. <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2474-14-311>

## Nack-specifik träning del 1

Patienten ligger på rygg på en brits med nacken i en neutral position utan protraktion eller retraktion av huvudet. Käken ska vara avslappnad, läpparna hålls slutna men utan att bita ihop tänderna och tungan ska vara avslappnad. Syftet med övningen är att facilitera aktivering av de djupa nackmuskelnerna utan att de ytliga hals- och nackmuskelnerna spänns. Sjukgymnasten palperar cervikalt för att guida patienten och för att säkerställa att yttlig muskelaktivering är minimal och att aktivering av djupare muskellager känns vid extension och rotation. Vid flexion är det endast möjligt att känna yttlig muskelaktivering. Håll varje position cirka 5 sekunder. Öka antalet repetitioner steg för steg och modifiera antal repetitioner och hur länge varje position ska hållas utifrån varje patient behov och hur mycket patienten klarar av. Vanligen börjar träningen med 5 repetitioner 3 gånger per dag. Träningen ska inte öka patientens nacksmärta.



Tänk dig att du ska böja huvudet bakåt utan att någon rörelse sker. Titta samtidigt uppåt/bakåt.

Håll ca 5 sekunder, upprepa 5 ggr.

Antal reps: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Tänk dig att du ska böja hakan in mot bröstet men utan att någon rörelse sker.

Titta samtidigt neråt. De yttliga halsmusklerna ska inte bli spända.

Håll ca 5 sekunder, upprepa 5 ggr.

Antal reps: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Tänk dig att du ska vrida huvudet åt vänster utan att någon rörelse sker. Titta samtidigt åt vänster.

Håll ca 5 sekunder, upprepa 5 ggr.

Upprepa samma aktivering åt höger 5 ggr.

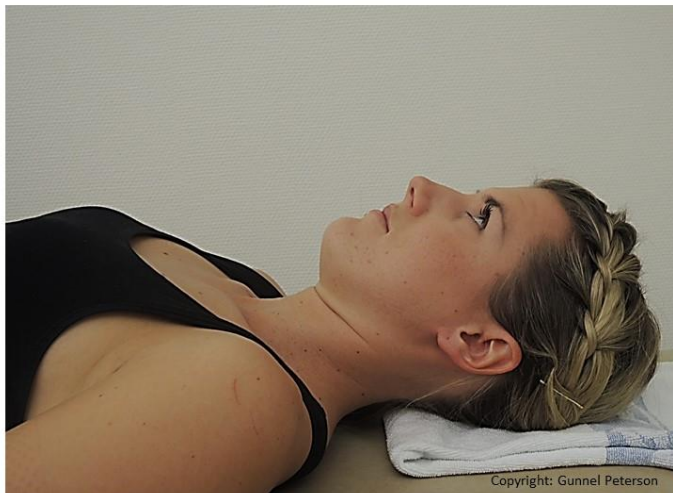
Antal reps: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

När patienten klarar av aktiveringsträningen, fortsätt med nästa program (Nack-specifik träning del 2).

## Nack-specifik träning del 2

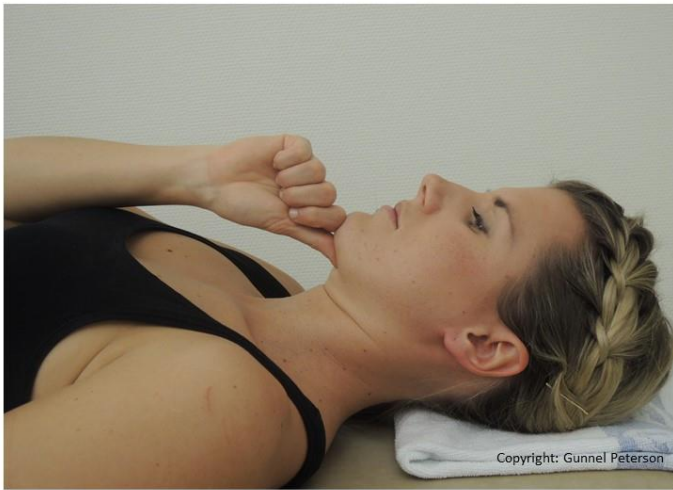
Patienten ligger på rygg på en brits med nacken i en neutral position utan protraktion eller retraktion av huvudet. Käken ska vara avslappnad, läpparna hålls slutna men utan att bita ihop tänderna och tungan ska vara avslappnad. Syftet med övningen är att facilitera aktivering av de djupa nackmuskelnerna utan att de ytliga hals- och nackmuskelnerna spänns. Sjukgymnasten palperar cervikalt för att guida patienten och för att säkerställa att ytlig muskelaktivering är minimal och att aktivering av djupare muskellager känns vid extension och rotation. Vid flexion är det endast möjligt att känna ytlig muskelaktivering. Patienten (eller sjukgymnasten) använder handen som motstånd för en isometrisk kontraktion. Håll positionen cirka 5 sekunder. Öka antalet repetitioner steg för steg och modifiera antal repetitioner och hur länge varje position ska hållas utifrån varje patients behov och hur mycket de klarar av. Vanligen börjar träningen med 5 repetitioner 3 gånger per dag. Träningen ska inte öka patientens nacksmärta. När patienten klarar övningarna i liggande, fortsatt träna i sittande position. Var noga med hållningen, vid behov korrigeras den posturala hållningen.



Titta uppåt/bakåt, tryck bakhuvudet lätt mot underlaget som om du skulle böja huvudet bakåt.

Håll ca 5 sekunder, upprepa 5 ggr. Öka succesivt till 3 x 10 repetitioner

Antal reps: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Tänk dig att du ska böja hakan in mot bröstet men utan att någon rörelse sker. Titta samtidigt neråt. Håll med tummen under hakan med ett lätt motstånd. De ytliga halsmusklerna ska inte bli spända.

Håll ca 5 sekunder, upprepa 5 ggr. Öka succesivt till 3 x 10 repetitioner

Antal reps: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Lägg dina fingrar mot höger tinning och håll emot med ett lätt motstånd. Tänk dig att du ska vrida huvudet åt höger utan att någon rörelse sker. Titta samtidigt åt höger.

Håll ca 5 sekunder, upprepa 5 ggr. Upprepa samma aktivering åt vänster 5ggr. Öka succesivt till 3 x 10 repetitioner

Antal reps: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

När patienten klarar av aktiveringsträningen, fortsätt med nästa program (Nack-specifik träning del 3).



## Nack-specifik träning del 3 GYM

Välj en av övningarna (antingen skråbräda/theraband eller dragapparat) för flexion, extension och rotation. En vanlig nivå att börja på är 5-10 repetitioner. Öka antalet repetitioner steg för steg och modifiera antal repetitioner utifrån varje patients behov och hur mycket de klarar av. Målet är att öka uthålligheten i nackmuskelnerna, vilket innebär många repetitioner av varje övning (upp till 3 x 20-30 om patienten klarar av det). Träningen ska inte provocera ökad nack-/armsmärta eller huvudvärk eller symptom som utstrålade smärta/domningar i arm, illamående eller yrsel.

### Träning i dragapparat

Träning i dragapparat är att föredra eftersom det är lätt att på ett kontrollerat sätt öka träningsmängden, och de liknar hemträningsövningarna. Det förbereder patienten för att klara träning på egen hand. Patienten sitter i en upprätt position, med ett band runt huvudet, bandet är fäst i dragapparaten i nivå med panna/ögon. Kvinnor startar i allmänhet med lägre vikt (riktmärke för kvinnor 0,5 kg, män 1 kg). Korrigera hållningen om det behövs, (neutral eller något retraherad). Be patienten hålla huvudet stilla i den positionen, huvud och nacke i linje med bålen, under hela rörelsen. De tre första övningarna i dragapparat är isometriska. Korrigera hållningen genom rörelsen om det behövs. En vanlig orsak om nacksmärtan ökar är att patienten inte har klarat av att hålla korrekt hållning genom hela övningen.



Håll in hakan något, lyft överkroppen/huvudet utan att böja nacken bakåt.

Upprepa 5 ggr. Öka succesivt med mål 3 x 20-30 repetitioner. Öka därefter svårigheten genom lägre lutning på skråbrädan.

Antal reps: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Sitt med rak hållning, stabilisera nacken genom att dra in hakan något. Luta dig bakåt från höften. Nacken ska hållas fixerad i en rak linje med kroppen.

Vikt: \_\_\_\_\_ (börja med 0,5 – 1 kg).

Upprepa 5 ggr. Öka succesivt med mål 3 x 20-30 repetitioner innan vikt ökas.

Antal reps: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

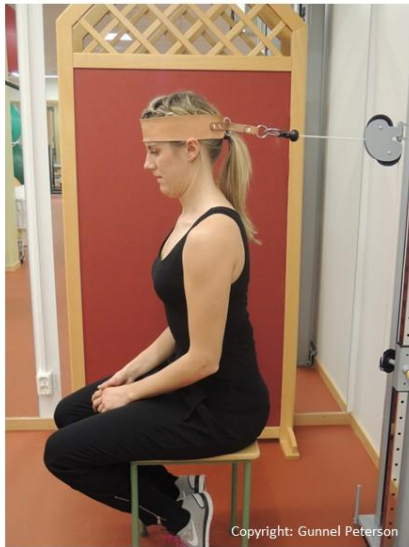


Håll in hakan något, lyft överkroppen/huvudet utan att böja huvudet framåt.

Upprepa 5 ggr. Öka succesivt med mål 3 x 20-30 repetitioner. Öka därefter svårigheten genom lägre lutning på skråbrädan.

Antal reps: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

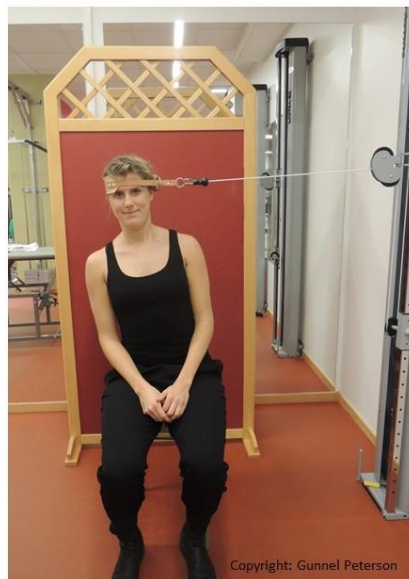


Sitt med rak hållning, stabilisera nacken genom att dra in hakan något. Luta dig framåt från höften. Nacken ska hållas fixerad i en rak linje med kroppen.

Vikt: \_\_\_\_\_ (börja med 0,25 - 0,5kg).

Upprepa 5 ggr. Öka succesivt med mål 3 x 20-30 repetitioner innan vikt ökas.

Antal reps: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Sitt med rak hållning, stabilisera nacken genom att dra in hakan något. Luta dig åt sidan från höften. Nacken ska hållas fixerad i en rak linje med kroppen.

Vikt: \_\_\_\_\_ (börja med 0,5 kg).

Upprepa 5 ggr. Öka succesivt med mål 3 x 20-30 repetitioner innan vikt ökas.

Upprepa åt andra hållet.

Antal reps: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





Håll in hakan något, vrid huvudet  
åt sidan.

Vikt: \_\_\_\_\_ (börja med 0,5  
kg).

Upprepa 5 ggr. Öka succesivt med  
mål 3 x 20-30 repetitioner innan  
vikt ökas.

Upprepa åt andra hållet.

Antal reps: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Stå med rak hållning, stabilisera  
nacken genom att dra in hakan  
något. Håll gummibandet mellan  
läpparna/tänderna, vrid huvudet  
sakta åt höger sedan åt vänster.  
(Börja med vitt theraband)

Upprepa 5 gånger till varje sida.  
Öka succesivt med mål 3 x 20-30  
repetitioner.

Antal reps: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Nack-specifik hemträning (kompletterar träning i gym), del 4

Patienten sitter i en upprätt position, med ett band runt huvudet, bandet är fäst i nivå med panna/ögon. Kvinnor startar i allmänhet med lägre motstånd. Korrigera hållningen om det behövs, (neutral eller något retraherad). Be patienten hålla huvudet stilla i den positionen, huvud och nacke i linje med bälten, under hela rörelsen. De tre första övningarna är isometriska. Öka antalet repetitioner steg för steg och modifiera antal repetitioner utifrån varje patients behov och hur mycket de klarar av. Målet är att öka uthålligheten i nackmuskulerna, vilket innebär många repetitioner av varje övning (upp till 3 x 20-30 om patienten klarar av det). Korrigera hållningen genom rörelsen om det behövs. Träningen ska inte provocera ökad nack-/armsmärtan eller huvudvärk eller symptom som utstrålande smärta/domningar i arm, illamående eller yrsel. En vanlig orsak om nacksmärtan ökar är att patienten inte har klarat av att hålla korrekt hållning genom hela övningen.

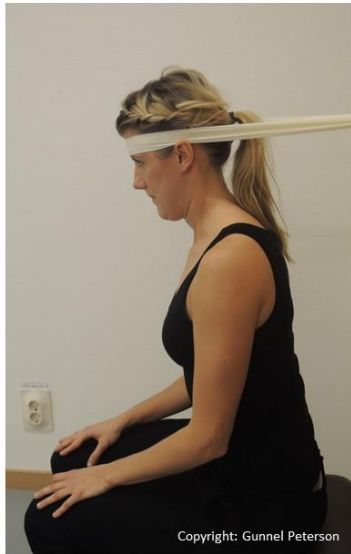


Sitt med rak hållning, stabilisera nacken genom att dra in hakan något. Luta dig bakåt från höften. Nacken ska hållas fixerad i en rak linje med kroppen.

Upprepa 5 ggr. Öka succesivt med mål 3 x 20-30 repetitioner.

Antal reps: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Sitt med rak hållning, stabilisera nacken genom att dra in hakan något. Luta dig framåt från höften. Nacken ska hållas fixerad i en rak linje med kroppen.

Upprepa 5 ggr. Öka succesivt med mål 3 x 20-30 repetitioner.

Antal reps: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Sitt med rak hållning, stabilisera nacken genom att dra in hakan något. Luta dig åt sidan från höften. Nacken ska hållas fixerad i en rak linje med kroppen.

Upprepa 5 ggr. Öka succesivt med mål 3 x 20-30 repetitioner.

Upprepa åt andra sidan.

Antal reps: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Stå med rak hållning, stabilisera nacken genom att dra in hakan något. Håll gummibandet mellan läpparna/tänderna, vrid huvudet sakta åt höger sedan åt vänster. (Börja med vitt theraband)

Upprepa 5 gånger till varje sida. Öka succesivt med mål 3 x 20-30 repetitioner.

Antal reps: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_