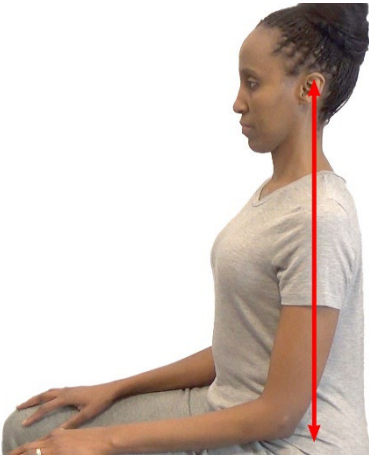
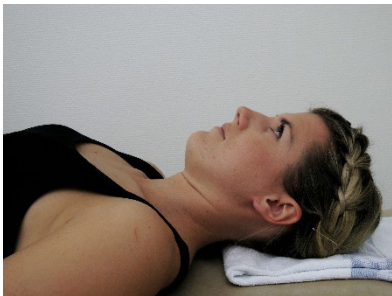


# Nack-specifik träning vid nackbesvär

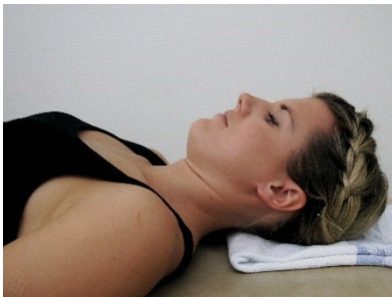
## Hållning samt aktiveringsträning av nackmuskulerna



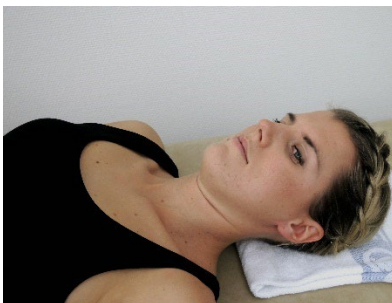
Sitt upprätt utan att spänna dig. Gör bakre delen av nacken "lång" som om någon drog dig rakt upp mot taket. Öva 10 sek, vila några sekunder och upprepa 10 gånger. Det är bra om du gör denna övning varje vaken timme (så långt som det är möjligt under en vecka).



Tänk dig att du ska böja huvudet bakåt utan att någon rörelse sker. Titta samtidigt uppåt/bakåt. Håll 5 sekunder och upprepa 5 gånger. Träna 2 - 3 gånger per dag



Tänk dig att du ska böja hakan in mot bröstet men utan att någon rörelse sker. Titta samtidigt neråt. De yttliga hals-muskulerna ska inte bli spända. Håll ca 5 sekunder och upprepa 5 gånger. Träna 2 - 3 gånger per dag.



Tänk dig att du ska vrida huvudet åt vänster utan att någon rörelse sker. Titta samtidigt åt vänster. Håll ca 5 sekunder och upprepa 5 gånger. Gör sedan på samma sätt åt höger. Träna 2 - 3 gånger per dag eller oftare om du har möjlighet.

## Fortsatt aktiveringsträning i liggande



Titta uppåt/bakåt, tryck bakhuvudet lätt mot underlaget som om du skulle böja huvudet bakåt. Håll 5 sekunder och upprepa 5 gånger. Öka successivt till 10 repetitioner som upprepas 3 gånger. Träna 2 - 3 gånger per dag.

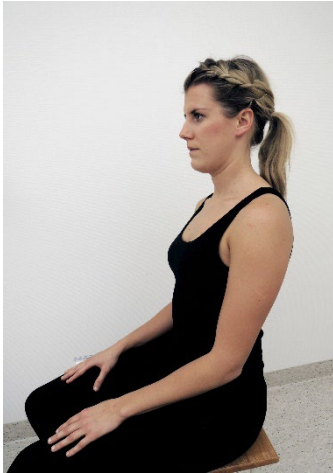


Tänk dig att du ska böja hakan in mot bröstet men utan att rörelse sker. Titta samtidigt neråt. Håll med tummen under hakan med ett lätt motstånd. De ytliga halsmusklerna ska inte bli spända. Håll ca 5 sekunder och upprepa 5 gånger. Öka successivt till 10 repetitioner som upprepas 3 gånger. Träna 2 - 3 gånger per dag.

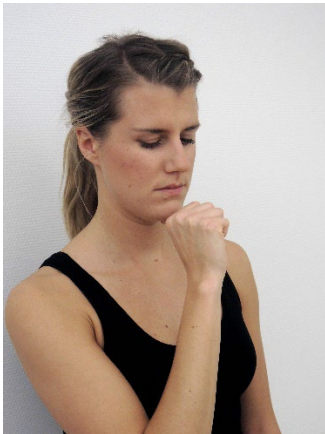


Lägg dina fingrar mot höger tinning och håll emot med ett lätt motstånd. Tänk dig att du ska vrida huvudet åt höger utan att rörelse sker. Titta samtidigt åt höger. Håll ca 5 sekunder och upprepa 5 gånger. Öka successivt till 10 repetitioner som upprepas 3 gånger. Träna 2 - 3 gånger per dag.

## Fortsatt aktiveringsträning i sittande



Sitt med rak hållning. Luta dig bakåt från höften. Nacken ska hållas fixerad i en rak linje med kroppen. Håll 5 sekunder. Återgå sedan till att sitta rakt igen. Upprepa 5 ggr. Öka succesivt till 3 x 10 repetitioner.

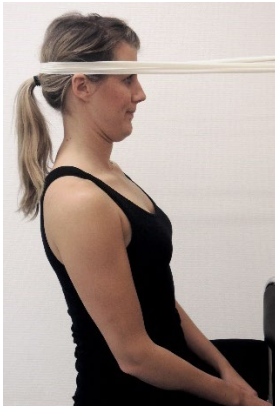


Sitt med rak hållning. Tänk dig att du ska böja hakan in mot bröstet men utan att rörelse sker. Titta samtidigt neråt. Håll med tummen under hakan med ett lätt motstånd. De ytliga halsmusklerna ska inte bli spända. Håll ca 5 sekunder, upprepa 5 ggr. Öka succesivt till 3 x 10 repetitioner.



Sitt med rak hållning. Lägg dina fingrar mot vänster tinning och håll emot med ett lätt motstånd. Tänk dig att du ska vrida huvudet åt vänster utan att rörelse sker. Titta samtidigt åt vänster. Håll ca 5 sek., upprepa 5 ggr. Upprepa samma åt höger 5ggr. Öka succesivt till 3 x 10 repetitioner.

## Uthållighetsträning av nackmuskulerna



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.



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.

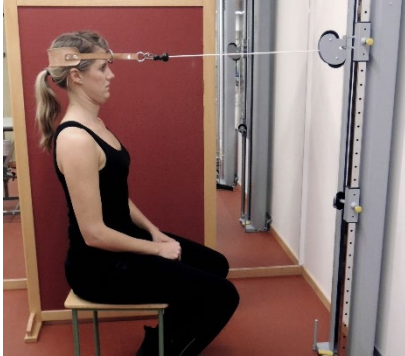


Sitt med rak hållning, stabilisera nacken genom att dra in hakan något. Luta dig åt sidan från höften. Nacken ska hållas fixerad i en rak linje med kroppen. Upprepa 5 ggr. Öka succesivt med mål 3 x 20-30 repetitioner. Gör likadant åt andra sidan.

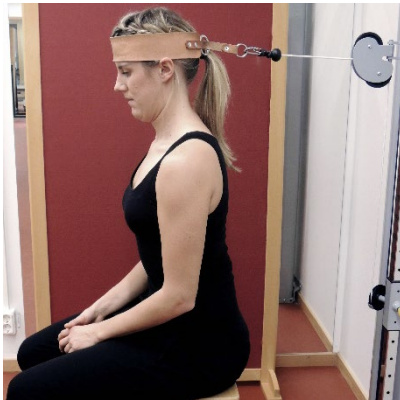


Stå med rak hållning, stabilisera nacken genom att dra in hakan något. Håll gummibandet mellan läpparna/tänderna, vrid huvudet sakta åt höger, sedan åt vänster. Börja med mycket lätt motstånd i gummibandet. Upprepa 5 ggr till varje sida. Öka succesivt med mål 3 x 20-30 repetitioner.

## Uthållighetsträning i gym



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, börja med 0,5 – 1 kg. Upprepa 5 ggr. Öka succesivt med mål 3 x 20–30 repetitioner innan vikt ökas.



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, börja med 0,5–1 kg). Upprepa 5 ggr. Öka succesivt med mål 3 x 20–30 repetitioner innan vikt ökas.



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, börja med 0,5 kg. Upprepa 5 ggr. Öka succesivt med mål 3 x 20–30 repetitioner innan vikt ökas.



Håll in hakan något, vrid huvudet åt sidan, börja med 0,5 kg. Upprepa 5 ggr. Öka succesivt med mål 3 x 20–30 repetitioner innan vikt ökas. Gör likadant åt andra hållet.

## Uthållighetsträning i gym



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.



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.

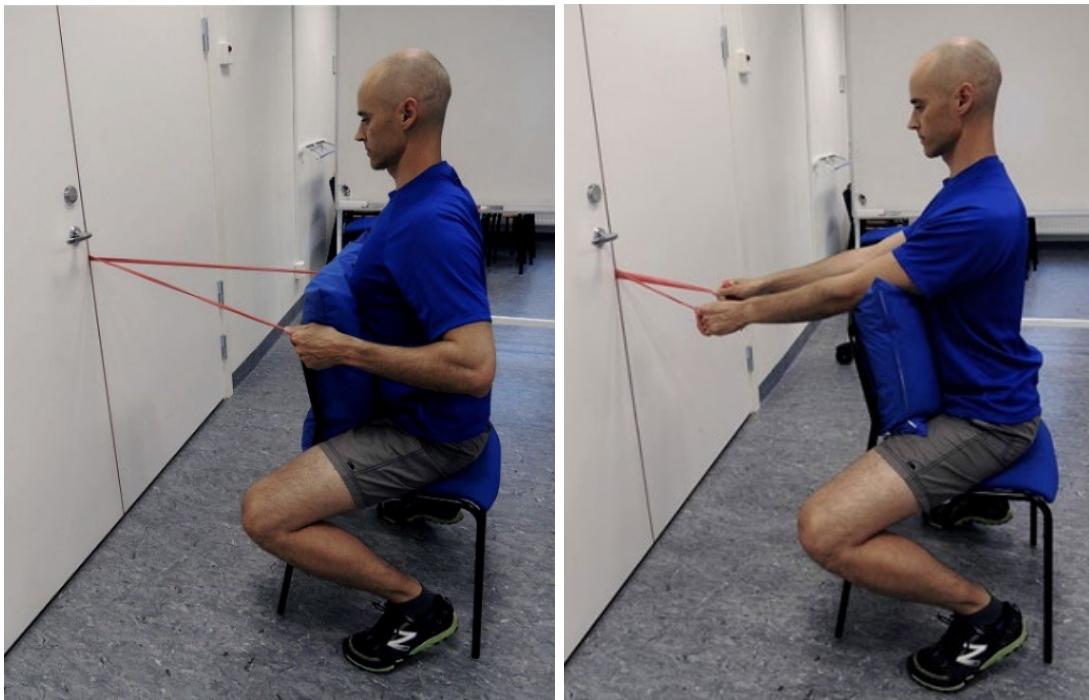
## Kompletterande träning

### Aktivering skuldror



Ligg på mage, pannan mot golvet och armarna vilar utmed kroppen. Dra ihop skuldrorna bakåt/nedåt utan att lyfta på armarna. Upprepa 3 x 5 repetitioner.

### Roddövning

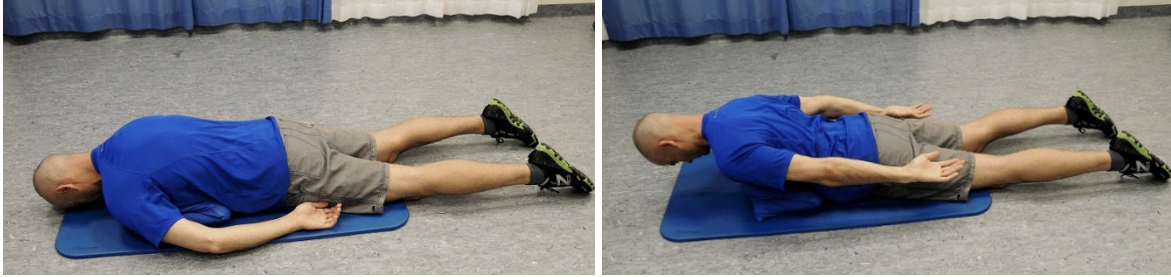


Sitt med rak hållning, tänk även här på en "lång nacke" när du tränar. Fäst ett gummiband i höjd med dina händer när armbågen är böjd i 90 grader. Gummibandet ska vara spänt när du håller det med raka armar. Dra tillbaka armbågarna genom att dra ihop skuldrorna bakåt. Upprepa 3x5 reps. Öka succesivt till 3x30 reps.

Upphovsrätt: Gunnel Peterson/Anneli Peolsson. Får kopieras och användas av leg. sjukgymnaster/leg. fysioterapeuter som träningsprogram för patienter, upphovsperson ska alltid anges. Programmets text/bild får ej ändras eller användas i andra sammanhang. Programmet är upplagt och standardiserat för studiegenomförande och ska läsas i det sammanhanget, upphovspersonerna tar inte något ansvar för dess användning och patientansvarig leg. sjukgymnast/leg. fysioterapeut ansvarar alltid för korrekt handhavande.

## Kompletterande träning

### Ryggresning



Ligg på mage. Dra in hakan något och håll nacken stadig utan att böja den uppåt eller neråt. Res överkroppen ca 1 dm från golvet genom att spänna ryggmusklerna. Upprepa 3x5 reps. Öka succesivt till 3x30 reps.

### Stående armhävning



Stående armhävning. Tänk även här på en "lång nacke" och dra in hakan något. Spänn magmusklerna så du inte svankar. Fäll kroppen framåt. Upprepa 3x5 reps. Öka succesivt till 3x30 reps.

Upphovsrätt: Gunnel Peterson/Anneli Peolsson. Får kopieras och användas av leg. sjukgymnaster/leg. fysioterapeuter som träningsprogram för patienter, upphovsperson ska alltid anges. Programmets text/bild får ej ändras eller användas i andra sammanhang. Programmet är upplagt och standardiserat för studiegenomförande och ska läsas i det sammanhanget, upphovspersonerna tar inte något ansvar för dess användning och patientansvarig leg. sjukgymnast/leg. fysioterapeut ansvarar alltid för korrekt handhavande.



## Kompletterande träning

### Uthållighetsträning av nackmuskler



Ligg på rygg. Rulla ihop en handduk så den ligger an mot huvudet och fyller ut "svanken" i nacken. Obs! Nacken ska fortfarande ligga i rak linje med kroppen. Titta nedåt och gör en nick utan att lyfta huvudet. Håll 3 sekunder. Upprepa 5-10 ggr.

### Styrketräning av nackmuskler



Ligg på rygg. Håll in hakan. Lyft huvudet så det precis bara lättar från underlaget. Försök hålla 15 sekunder. Avbryt om smärtan strålar ut i armar. Viktigt att du orkar hålla in hakan hela tiden. Om du inte orkar hålla in hakan, avbryt träningen. Upprepa ytterligare två gånger. Öka tiden succesivt.

## Kompletterande träning

### Situps



Ligg på rygg med böjda ben, pressa ner svanken mot golvet. Håll in hakan mot bröstet under hela övningen. Sträck fram armarna och res dig upp tills du når dina knän. Återgå till liggande igen, hakan ska hela tiden hållas mot bröstet. Upprepa 3 x 5 repetitioner. Öka succesivt till 3 x 30 repetitioner