

15 øvelser for nakken



INDHOLD

TRÆNING HJEMME	3
HOLDNING	4
Sæt dine skulderblade på plads	4
Lav nakken 'lang'	5
UDSPÆNDING OG BEVÆGELIGHED	6
Udspænd den skrå halsmuskel	6
Gør nakken mere bevægelig	7
Løs op for spændinger i nakken	8
Bevægelse af den nederste del af nakken	9
Bevægelse af den øverste del af nakken	10
Løs op for spændinger i kæbe og ansigt	11
ØJENØVELSER	12
Øjnene på pennen	12
TRÆNING AF NAKKE, HALS OG SKULDRE	14
Træn de dybe halsmuskler	14
Træn øvre del af din ryg	15
Træn nakken, mens du ligger på maven	16
Træn skulderbladets bevægelser	17
BALANCEØVELSER	19

Træning hjemme

15 øvelser for nakken

I denne brochure har vi samlet femten øvelser, som du kan udføre derhjemme.

Øvelserne er vejledende og skal tilpasses til dit niveau, så mærk efter, hvordan hver øvelse føles. Udfør øvelserne en til tre gange dagligt. Når du laver øvelserne, så prøv at være så afslappet som muligt og lad være med at bide tænderne sammen, træk vejret godt ned i maven under øvelserne.

Lad øjnene følge med, når du laver øvelserne, når du fx drejer hovedet til højre, så kig også til højre. Lav øvelserne langsomt i en jævn bevægelse – pas på med at spænde unødigt op.

Start med at udføre få gentagelser af øvelserne (fx 1-3) og øg derefter langsomt til 10-12 gentagelser.

Det er ikke sikkert, at du kan lave alle øvelserne i begyndelsen, så byg lidt på hver dag. Husk, at øvelserne ikke må forværre dine symptomer.

Udfør kun de øvelser som:

- du kan gennemføre uden smerte
- du kan gennemføre korrekt
- du ikke bliver svimmel af i mere end 10-20 sek.
(svimmelhed skal aftage straks efter)

Holdning

Husk disse øvelser, når der andre steder i brochuren henvises til at sætte skuldrene på plads eller til at lave en 'lang' nakke.



1

Sæt dine skulderblade på plads

- Sæt dig ret på en stol med hænderne på dine lår.
- Pres hænderne mod lårene i ti sekunder.
- Mærk hvordan skulderbladene sætter sig på plads.

i

Få hjælp i UlykkesPatientForeningen

Er du kommet til skade, og giver det dig problemer i hverdagen? UlykkesPatientForeningen kan hjælpe dig med viden og rådgivning.

› Læs mere på ulykkespatient.dk

Holdning

Husk disse øvelser, når der andre steder i brochuren henvises til at sætte skuldrene på plads eller til at lave en 'lang' nakke.

2



Lav nakken 'lang'

- Rør spidsen af din hage med pegefingeren, så din udstrakte tommelfinger rører dit bryst.
- Hold højden på hagen, mens du trækker den ind, så du får dobbelthage.

Udspænding og bevægelighed

3



Udspænd den skrå halsmuskel

- Læg dine hænder på venstre kraveben.
- Træk vævet let nedad, og hold hænderne der.
- Drej hovedet let opad til højre, indtil du mærker spændingen i venstre side af halsen.
- Hold stillingen i 20-30 sekunder.
- Hold pause og gentag øvelsen et par gange til begge sider.

i

UlykkesPatientForeningen vil gerne hjælpe dig

Vi tilbyder professionel rådgivning af erfarne fagfolk, som kender til konsekvenserne efter ulykken. Vores medlemmer er kommet til skade i fx. trafikken, på arbejdet, hjemme, på rejser eller ved sport.

› Læs mere på ulykkespatient.dk

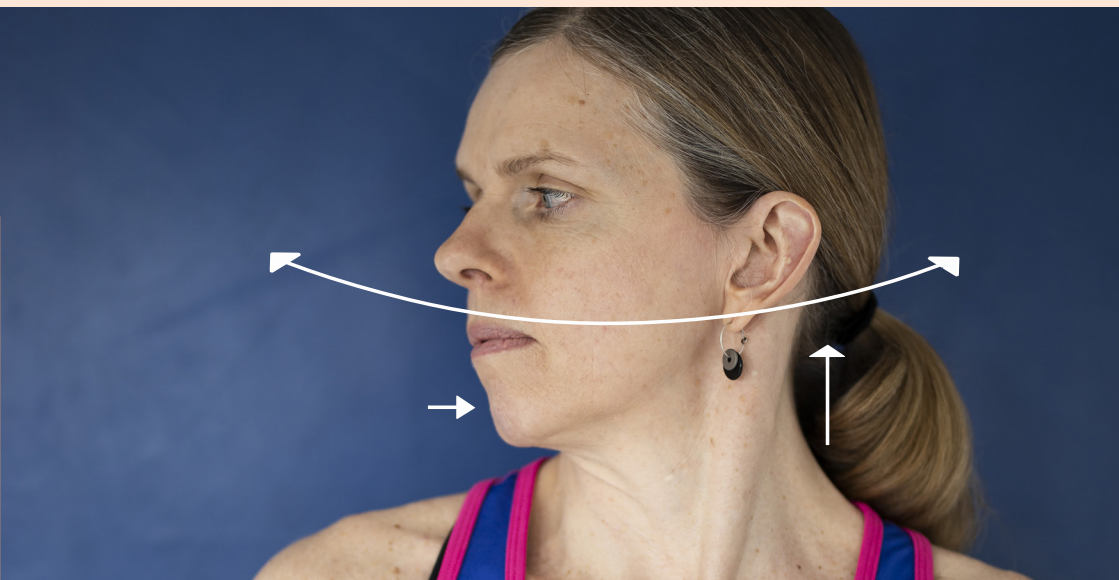
Udspænding og bevægelighed

4

Gør nakken mere bevægelig

- Træk din hage let ind, så du får dobbelthage, og lav samtidig 'lang' nakke (se øvelse 2).
- Hold hagen inde og nakken lang under hele øvelsen.
- Drej hovedet til venstre side, hold stillingen et par sekunder.
- Drej hovedet til højre side, hold stillingen et par sekunder.

Gentag øvelsen fem til ti gange til hver side.



Udspænding og bevægelighed

5

Løs op for spændinger i nakken

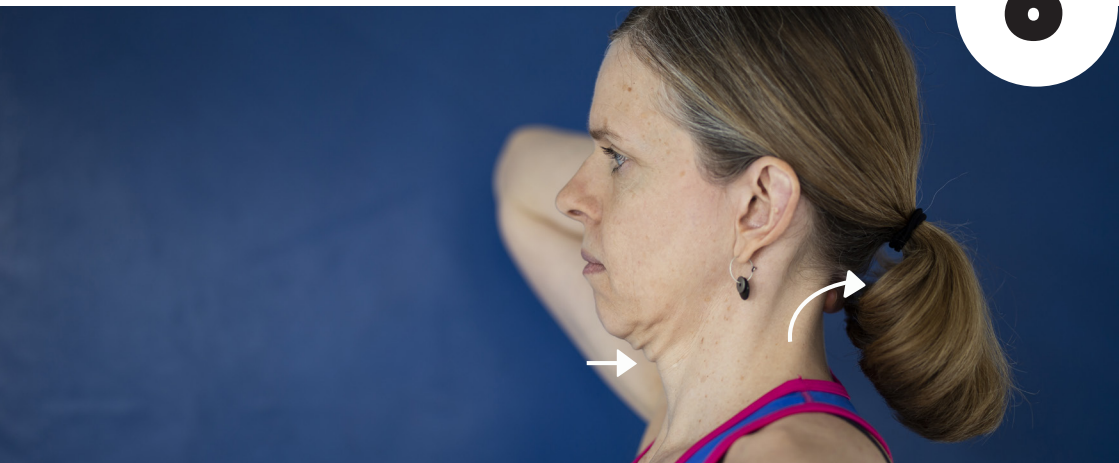
- Træk din hage let ind, så du får dobbelthage, og lav samtidig 'lang' nakke (se øvelse 2).
- Hold hagen inde og nakken lang under hele øvelsen.
- Nik med hovedet op og ned, mens du drejer hovedet så langt til siden som muligt, nik tilbage til udgangsstillingen, nik til modsatte side.

Gentag øvelsen to til tre gange til begge sider.



Udspænding og bevægelighed

6



Bevægelse af den nederste del af nakken

- Træk hagen let ind, så du får dobbelthage, og lav samtidig 'lang' nakke (se øvelse 2).
- Hold hagen inde og nakken lang under hele øvelsen.
- Sæt langefingeren på kraniekanten og pegefingeren et par centimeter under. Afstanden mellem dine fingre skal forblive den samme.
- Bøj hovedet let bagover, mens du bevarer den lange nakke.

Bevægelsen foregår i den nederste del af din nakke.

Gentag øvelsen fem til ti gange.

Udspænding og bevægelighed

7

Bevægelse af den øverste del af nakken

- Træk hagen let ind, så du får dobbelthage, og lav samtidig 'lang' nakke (se øvelse 2).
- Hold hagen inde og nakken lang under hele øvelsen.
- Sæt pegefingeren på den knogle, som 'springer' frem nederst på nakken og langefingeren et par centimeter over. Afstanden mellem dine fingre skal forblive den samme.
- Bøj hovedet let forover, mens du bevarer den lange nakke.

Bevægelsen foregår i den øverste del af din nakke.

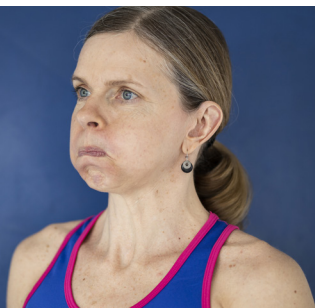
Gentag øvelsen fem til ti gange.



Udspænding og bevægelighed

8

**Pust
kinderne
op**



Kyssemund



**Bredt
smil**



**Kør
tungen
rundt
i
kinderne**



Løs op for spændinger i kæbe og ansigt

Spændinger i kæberne er ofte medvirkende årsag til hovedpine.

Lav grimasser:

- Lad tungen ligge afslappet i undermundten. Undgå at bide tænderne sammen.
- Luk munden og pust kinderne op med luft.
- Pust luften langsomt ud gennem munden.
- Lav et bredt smil.
- Lav kyssemund.
- Kør tungen rundt i kinderne.

Gentag øvelsen fem til ti gange.

Øjenøvelser

9

Øjnene på pennen

Spændinger bag øjnene kan give hovedpine og smerter i nakken.

Hold hovedet i samme stilling under hele øvelsen, det er kun øjnene, der bevæger sig.

Gentages til både højre og venstre.

- Kig lige frem på et fokuseringspunkt.
- Kig til venstre, kig til fokuseringspunktet, kig til højre og tilbage til fokuseringspunktet.
- Kig skråt op til venstre, skråt ned til venstre.



Øjenøvelser



Øvelse med bevægelse af hovedet

(Fortsættelse af øvelse 9)

- Kig lige frem og fokuser på en pen eller et punkt.
- Hold øjnene på fokuseringspunktet og drej hovedet fra højre til venstre.

Hvis du har tendens til svimmelhed, kan det være en god ide at lave øvelserne siddende.

Du kan variere øvelsen og gøre den sværere, bl.a. ved at gå lige fremad mens du holder øjnene på fokuseringspunktet og drejer hovedet fra side til side.

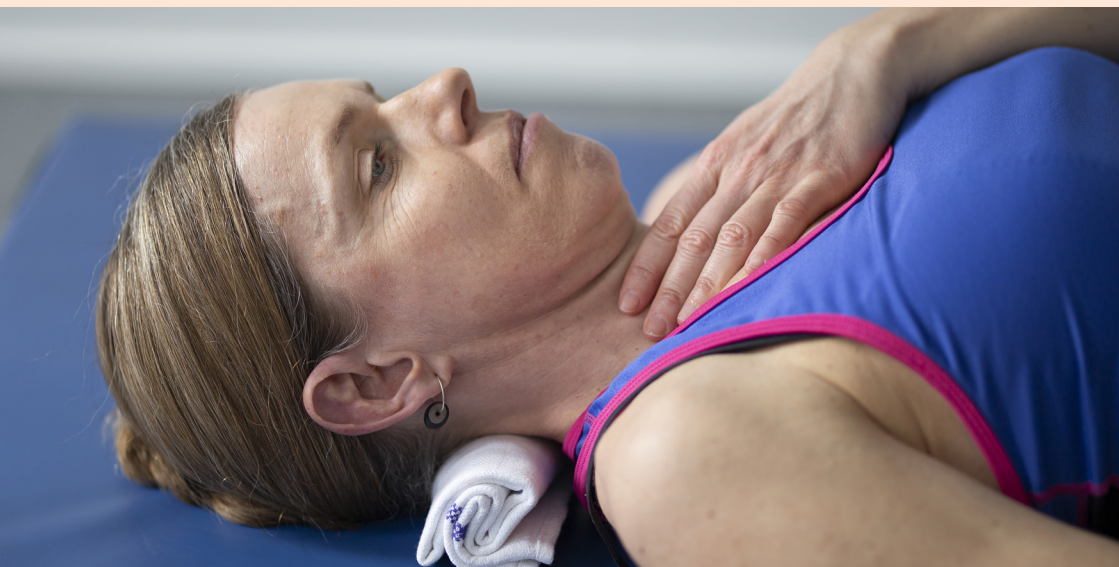
Træning af nakke, hals og skuldre

10

Træn de dybe halsmuskler

- Læg dig på ryggen med et lille håndklæde under nakken.
- Træk hagen let ind. Lav et lille nik, så du får lidt dobbelthage og din nakke bliver 'lang'.
- Tryk nakken let mod håndklædet uden at bruge den skrå halsmuskel.
- Hold eventuelt hånden på halsmusklen, så du kan mærke, hvis du spænder den.

Gentag øvelsen fem til ti gange.



Træning af nakke, hals og skuldre

11



Træn øvre del af din ryg

- Læg dig på maven med en pude under panden.
- Træk hagen let ind og hold stillingen.
- Træk skulderbladene bagud og nedad, mens du løfter og udadroterer armene.
- Tommelfingrene skal pege opad.
- Du kan variere øvelsen ved at løfte hovedet uden at bøje i nakken.

Gentag øvelsen fem til ti gange.

Træning af nakke, hals og skuldre

12

Træn nakken, mens du ligger på maven

- Læg dig på maven med en lille pude under brystet og eventuelt også en under panden.
- Træk hagen let ind, så du får dobbelthage.
- Løft hovedet fra puden, mens du prøver at lave nakken 'lang'.

Gentag øvelsen fem til ti gange.



Træning af nakke, hals og skuldre

13

Træn skulderbladets bevægelser

- Stå med ansigtet mod en væg.
- Træk hagen let ind, så du får dobbelthage, og gør samtidig nakken 'lang' (se øvelse 2).
- Sæt skuldrene på plads (se øvelse 1).
- Hold stillingen, mens du lader armene glide op ad væggen.
- Stop bevægelsen, når skuldrene ikke længere er på plads.

Gentag øvelsen ti gange med let kropsvægt op ad væggen.



Træning af nakke, hals og skuldre

14



Alternativ til øvelse 13

- Læg dig på ryggen med en pude under knæene.
- Sæt skuldrene på plads, træk dem bagud og nedad.
- Løft dine arme opad, mens du holder skulderbladene på plads.

i

Bliv medlem for kun 175 kroner

Nye medlemmer betaler kun 175 kr. for første års medlemskab i UlykkesPatientForeningen, og du modtager bogen "Kom godt videre efter en ulykke" i velkomstgave.

Vi tilbyder mange medlemsfordele:

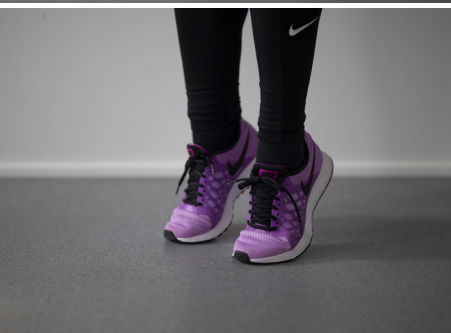
Alt lige fra rådgivning til træning i varmtvadbassiner til nyeste viden inden for behandling og forskning i kroniske smerter.

› Læs mere på ulykkespatient.dk

Balanceøvelser

Efter nakketraume kommer kroppen på mange måder ud af balance. Dette kan trænes med en masse forskellige øvelser.

Her er et lille udpluk.



15

Balanceøvelser

- Stil dig på ét ben med åbne øjne.
- Når du har fundet balancen, så prøv at lukke øjnene.
- Åbn dem igen og kig til begge sider.

Lav den samme øvelse med den ene fod placeret foran den anden.

Lav samme øvelse, mens du står på tæerne.

Øvelserne kan gøres sværere, hvis du står på ujævnt underlag.

10 TING DU SKAL HUSKE FOR AT UNDGÅ SMERTER I NAKKEN

Undgå:

- At sidde eller stå i samme stilling i lang tid
- At sidde med hovedet trukket frem/nedad, fx. foran pc, telefon
- Skuldertasker - brug rygsæk
- Træk fra vind og kulde

Sørg for:

- Fysisk aktivitet
- Frisk luft
- God kost
- Tilstrækkelig søvn
- Varierende arbejdsstillinger, både på arbejdet og i hjemmet
- Lav små pauseøvelser som at rulle med skuldrene, kigge fra side til side, læne hovedet langsomt mod skuldrene eller brug øvelserne i dette hæfte