Nakkeøvelser

Fysioterapi og smerteklinik

Tagtækkervej 8, 5.sal

5230 Odense M

66 104100

www.fysioterapiogsmerteklinik.dk

Øvelser som styrker, stabiliserer og forbedrer udholdenhed af din nakke og giver bedre smertekontrol.

Alle øvelser skal udføres uden smerter. Øvelserne skal helst gøres 2 x dagligt. Du skal kunne udføre øvelserne på den korrekte måde. Gentag kun øvelserne det antal gange, som du kan langsomt, uden smerte, en jævn bevægelse og uden at spænde unødig,

Trin 1: øvelser for dybe nakkebøjere, dybe nakkestrækkere og skulderbladets muskler

1.Træner de stabiliserende nakkebøjere, uden aktivering af de lange halsmuskler.

Rygliggende med et lille håndklæde under hovedet: du laver en lille nikke bevægelse med hovedet mens du sørger for at de lange halsmuskler ikke er aktive. Baghovedet glider lidt op langs underlaget, hovedet løftes ikke. Baghovedet må ikke presses i underlaget. Du kan starte bevægelserne ved at kikke ned med øjnene. Du må ikke holder vejret eller bide sammen. 10 gentagelser, 2 x om dagen	

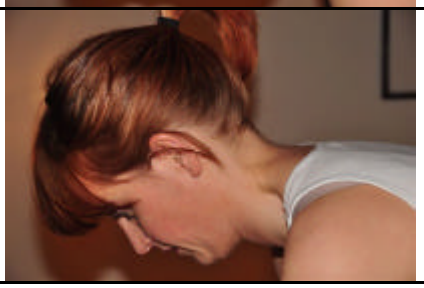
1. Udholdenhedstræning af de dybe nakkebøjere – formål: at holde hovedet uden belastning af nakkeleddene i længere tid.

Rygliggende med din trykmåler i nakken. Den ligger op til kraniekanten og er pustet op til de aftalte antal mm tryk. Du laver en lille nikkebevægelse og trykket stiger 2mm. De lange halsmuskler må ikke være med og det må ikke gøre ondt. Du holder stillingen 10 sekunder. Du kan bruge øjnene til at starte bevægelsen med at kikke ned. Når du er blevet fortrolig med øvelsen skal du lave dine nikkebevægelser og derefter se væk fra målerne i de 10 sekunder du holder, efter 10 sekunder aflæser du måleren for at checke om du kan "føle" dig frem til at holde stillingen. Du skal kunne lave øvelsen 10 x af 10 sekunders varighed, før du fortsætter til næste trin, som er 2 mm tryk mere. Målet er at nå op til 30 mm tryk. 2 x om dagen

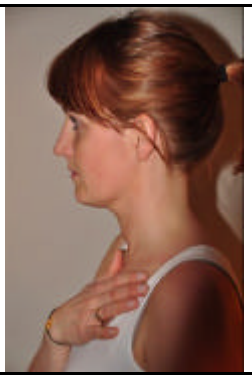
Inge Ris, specialist i muskuloskeletal fysioterapi, DipMT, Master i Rehabilitering
www.cfmf.dk

2. Træning af de dybe nakkestrækkere - formål: 3 små øvelser til at træne de stabiliserende muskler på bagsiden som sammen med de forreste muskler danner en stabiliserende halskrave.

   Øvelserne laves 10 x, 2 x om dagen

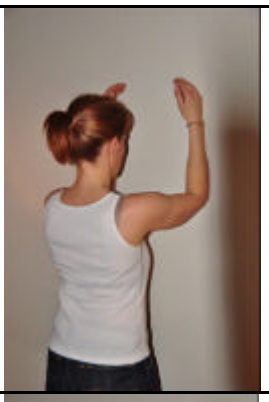
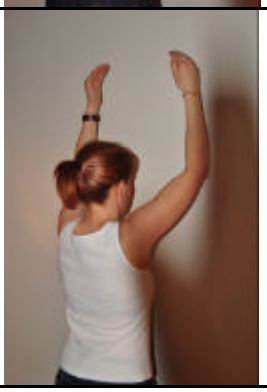
Knæ fire stående, ryggen lige og uden at hænge i skuldrene. Du laver små nikkebevægelser som kun sker i den øvre del af nakken. Omdrejningsaksen ligger i øret. Den midterste del af halsen står stille.	
Du laver små drejebevægelser (siger nej) i den øvre del af nakken (højst 30 grader til hver side). Resten af nakken står stille. Blikket holdes fast på et punkt mellem hænderne.	
Du bøjer nakken bagover uden at bevæge den øvre del af nakken. Omdrejningsaksen ligger i "puklen". Du kan starte med at bøje hovedet lidt ned og derefter bøje det op igen. Når det lykkes godt kan du fortsætte bevægelsen længere opad.	

3. Træning af skulderbladets stilling. Træner de korrekte, store rygmuskler som skal styre dit skulderblad og din arm uden at din nakke belastes.

Sæt dit skulderblad på plads ved at gøre dig lidt bredere, træk skuldertoppen lidt tilbage, løft dit brystben, tryk med håndfladen let mod låret eller brug andre måder som du er instruere t i. Mærk efter ved at mærke spidsen mod væggen, mærk på nakkemusklens spænding. Ofte, få gentagelser	

Inge Ris, specialist i muskuloskeletal fysioterapi, DipMT, Master i Rehabilitering
www.cfmf.dk

4. Træning af skulderbladets bevægelser – wallslide. At få skulderbladet til at bevæge sig i den rigtige bane med de rigtige muskler, mens nakkemusklerne sættes ud af spil.

Sæt begge underarme med lillefinger siden parallel med hinanden mod væggen i skulderbreddes afstand og lidt under skulder højde. Glid langsom op mens du laver et let tryk mod væggen og glid langsom ned. 2 x om dagen, 10 gentagelser	
Hvis du kan det, kan du løfte underarmene 10 cm væk fra væggen på det højeste punkt, hold i 10 sekunder. Hold skuldrene op om ørene. Sæt underarmene tilbage på væggen og glid ned igen. 2 x om dagen, 10 gentagelser	

5. Den rigtige holdning. Du stimulerer de stabiliserende nakke- og skulderbladets muskler ved at rette op på din holdning.

Lav et lille bækkenkip, således at du sidder på forsiden af dine siddeknogler. Det lille svaj ligger nederst i lænden, din mave kommer ikke frem. Samtidig prøver du at løfte dit baghoved 1 cm op fra nakken. Hver 15. minut når du sidder eller står.	

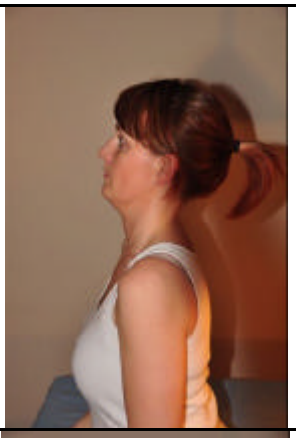
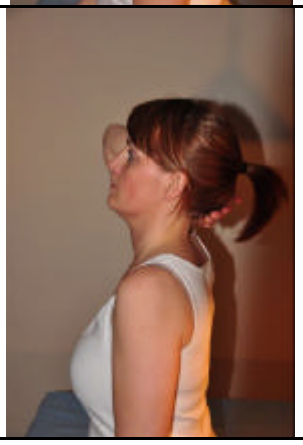
Inge Ris, specialist i muskuloskeletal fysioterapi, DipMT, Master i Rehabilitering
www.cfmf.dk

Trin 2: Øvelser for styrke af nakkemuskler med højere belastning.

1. Begyndende styrkeøvelser for nakken.

Du sidder med rank holdning og baghovedet løftet lidt. Du lægger håndfladen mod din kind og spænder ved at dreje hovedet ind mod håndfladen uden at hovedet bevæges. Du bygger langsomt trykket op til 10 % af den maksimale kraft du har, så spænder du langsomt af. 2 x dagligt, 10 gentagelser.	

2. Træner styrke af de stabiliserende nakkemuskler.

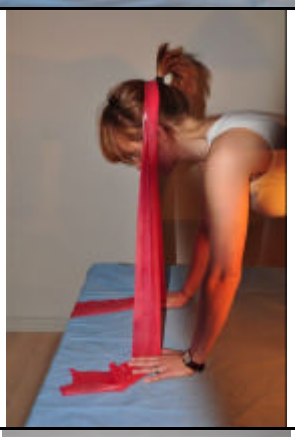
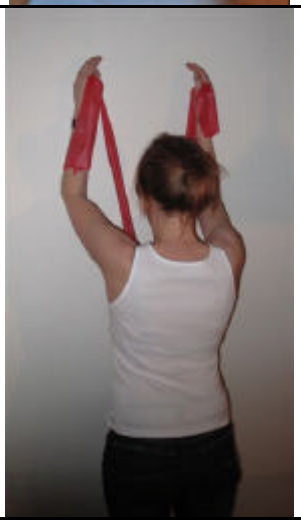
Du sidder med rank holdning og bøjer nakken langsom bagover ved at vandre med øjnene langs med loftet. Du holder hagen på samme plads i forhold til halsen. Omdrejningen ligger nederst i nakken. Hovedet må ikke bevæge længere bagover end du føler du har kontrol og kan få hovedet tilbage uden at "miste" hagen. 5 gentagelser, 2 x om dagen	
Du fører hovedet tilbage og støtter med hånden, så nakken slapper af. Du laver en lille nikkebevægelse i den øvre del af nakken og kikker ned. Nu letter du hovedet fra din hånd og holder stillingen i 5 sek hvorefter du bevæger hovedet tilbage til startstillingen. 5 gentagelser, 2 x om dagen	

Inge Ris, specialist i muskuloskeletal fysioterapi, DipMT, Master i Rehabilitering
www.cfmf.dk

3. Træning af skulderbladets stabiliserende muskler. Formålet med denne øvelse er at bruge skulderbladets muskler i stedet for nakkens muskler i hverdags aktiviteter.

Med skulderbladet placeret rigtigt, laver du hverdags aktiviteter som tastatur arbejde, telefonering, madlavning, kører bil, cykling.

4. Styrkeøvelser for nakkemusklerne. Kun når din nakke er i stabil fremgang. Øvelserne må ikke gøre ondt.

Løft hoved fra en pude mens du holder hagen ind. Hold 1 -2 sekunder, 5 gentagelser. Hvis du kan, øges belastning til 10 x 5 sekunder Næste trin: fjern puden.	
Stå i knæ-fire stående med elastik om baghovedet, mens du holder enderne under hænderne. Bøj nakken bagover mod elastikken mens du holder hagen ind til halsen. Gør øvelsen langsom og hold igen på vej tilbage, 5 x	
Walll- slide men nu med en elastik i hænderne, som du har fæstnet på dit bælte/dine bukser.	

Inge Ris, specialist i muskuloskeletal fysioterapi, DipMT, Master i Rehabilitering
www.cfmf.dk

Trin 3:Træning af balance, koordination og øjen-nakke kontrol

1. Nakkekoordinationsøvelser til træning af nakkens stillingssans.

Sid rank og se på et sted på væggen. Drej hovedet til siden og drej hovedet tilbage til samme sted. Endnu bedre med en lommelygte med et lille fokus på f.eks. en kasket, hårbånd med 1 meter afstand fra væggen. Øvelsen varieres ved at se op eller ned og derefter vende tilbage til samme punkt. Hvis du har styr på denne øvelse gør du det samme, nu med lukkede øjne (efter du har set væk fra punktet.)

Brug din lommelygte til at danne figurer med på væggen som cirkler, 8-taller, bogstaver.
Som ovenfor, men nu står du på en pude, vippebrættet.
Brug din lommelygte når du træner nikkeøvelser eller drejeøvelser for at kontrollere at bevægelserne foregår i en lige linje.

2. Øjenøvelser til at balancetræning.

Sid rank. Bevæg en blyant fra side til side mens du følger den med øjnene. Først langsomt, senere hurtigere. Hovedet bevæges ikke. Start med 10 sekunder og byg øvelserne op til 30 sekunder. Drej dig nu således at du har hovedet drejet 45 grader. Gentag de samme øvelser. Stå op, stå på en hynde.	

Inge Ris, specialist i muskuloskeletal fysioterapi, DipMT, Master i Rehabilitering
www.cfmf.dk

Hold blikket fokuseret på 1 punkt. Drej hovedet fra side til side, mens du holder fokus.
Lav nikkebevægelser mens du holder fokus. Det samme, nu mens du står, går.
Drej hovedet og øjne til samme side og op og ned. Drej først øjne til et punkt, derefter følger hovedet. Eller op eller ned. Se skiftevis på 2 punkter til venstre og til højre. Først bevæger du øjne, sig drejer du hovedet. Det samme op og ned. Drej øjnene til den ene side og hovedet til den anden. Det samme op og ned.

3. Balancetræning

Træn din balance ved at stå med samlede fødder, på 1 ben, gangstående med fødderne på linie, på en hynde, på et vippebræt, på en trampolin. Når du kan stå trygt i 30 sekunder, prøver du at lukke øjnene. Du skal stå sikkert, med mulighed for at holde fast i noget.

Inge Ris, specialist i muskuloskeletal fysioterapi, DipMT, Master i Rehabilitering
www.cfmf.dk