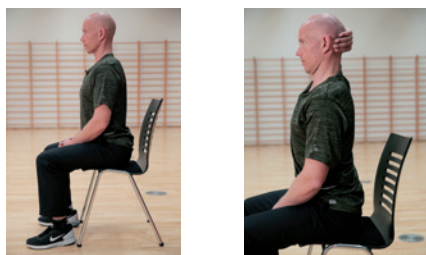


Let øvelse

Mellem øvelse

Svær øvelse

Øvelse 1A - Let



Sid rank på en stol, så nakken gøres lang. Placer nu den ene hånd bag ved hovedet, og pres hovedet mod din hånd. Hold presset et kort øjeblik, og vend tilbage til udgangsstillingen.

Øvelse 1B - Mellem



Sid på en stol og læn dig lidt forover, så albuerne hviler på lårene. Bøj nakken forover, og kig ind under stolen. Løft herefter hovedet op igen, indtil du kigger ca. 1 m. frem på gulvet foran dig. Hold stillingen kort, og vend tilbage til udgangsstillingen.

Øvelse 1C - Svær



Sid på en stol, og læn dig lidt forover, så albuerne hviler på lårene. Bøj nakken forover, og kig ind under stolen. Løft herefter hovedet op igen, til du kigger ca. 1 m. frem på gulvet foran dig. Drej nu hovedet stille og roligt en gang til venstre, så du ser på din venstre albue, og en gang til højre, så du ser på din højre albue. Vend herefter tilbage til udgangsstillingen.

Øvelse 2A - Let



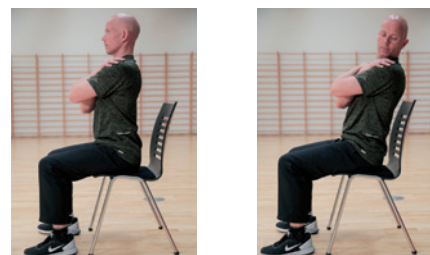
Sid rank på en stol, så nakken gøres lang. Placer begge hænder hånddros mod din pande, og pres hovedet mod dine hænder. Hold presset et kort øjeblik, og vend tilbage til udgangsstillingen.

Øvelse 2B - Mellem



Sid rank på en stol, så nakken gøres lang. Fold dine arme over brystkassen, og læn dig en lille smule tilbage, mens du holder kroppen rank. Hold stillingen, og vend tilbage til udgangsstillingen.

Øvelse 2C - Svær



Sid rank på en stol, så nakken gøres lang. Fold dine arme over brystkassen, og læn dig en lille smule tilbage, mens du holder kroppen rank. Drej nu hovedet stille og roligt en gang til venstre, så du ser på din venstre skulder, og en gang til højre, så du ser på din højre skulder. Vend herefter tilbage til udgangsstillingen.

Øvelse 3A - Let



Sid rank på en stol med dine albuer let bøjet og hænderne samlet foran dig. Løft brystet frem og opad, samtidig med at du fører armene udad og samler skulderbladene. Hold stillingen, og vend tilbage til udgangsstillingen.

Øvelse 3B - Mellem



Sid rank på en stol med dine albuer let bøjet, og grib en elastik med begge hænder foran dig. Løft brystet frem og opad, og træk i elastikken, så du fører hænderne en smule fra hinanden og samler skulderbladene. Hold stillingen kort, og vend tilbage til udgangsstillingen.

Øvelse 3C - Svær



Sid rank på en stol. Grib en elastik med begge hænder, og løft overarmene til vandret. Løft brystet frem og opad, og træk i elastikken ved at føre albuerne fra hinanden så dine skulderblade samles. Hold stillingen kort, og vend tilbage til udgangsstillingen.

VEJLEDNING TIL TRÆNINGSPROGRAMMET

- ▶ Du kan bruge øvelserne, hvis du har lette nakkesmerter
- ▶ Få evt. din læge eller fysioterapeut til at vurdere, om du kan træne selv
- ▶ Se [introduktionsvideoen](#) på patienthaendbogen.dk, inden du går i gang
- ▶ Træningselastikken fås med forskellig modstand (farve) i sportsbutikker eller webshops
- ▶ Start på det letteste niveau (A) og øg herefter gradvist sværhedsgraden
- ▶ Sørg for at komme igennem alle tre øvelser (øvelse 1, 2 og 3) i programmet i løbet af en dag
- ▶ Det er ikke sikkert, at du er på samme niveau (A, B eller C) i de tre øvelser
- ▶ Husk også at få lavet anden almindelig fysisk aktivitet som at gå ture eller cykle, det virker lindrende på dine smerter

For hver enkelt øvelse gælder

- ▶ Lav bevægelserne i et roligt tempo, så musklerne spændes og udtrættes under øvelsen
- ▶ Du skal kunne udføre 3 sæt af 10 gentagelser af øvelsen med god kontrol på samme dag, og uden at dine smerter forværres, inden du går videre til næste niveau
- ▶ Lav øvelsen 3 til 4 gange om ugen – f.eks. hver anden dag
- ▶ Forværres dine smerter væsentligt, og falder de ikke til ro kort tid (1-2 timer) efter træning, træner du måske på for højt niveau



Brug QR-koden til at gå til nakkeøvelser
på Patienthåndbogen på sundhed.dk