

Udspændingsøvelser for nakken

Nogle patienter oplever stivhed i nakken, fx efter en operation. Strækøvelser kan derfor være en vigtig del af træningen. Øvelserne kan også være med til at nedsætte eller forebygge smerter i nakken.

- Øvelserne bør udføres forsigtigt og 2-3 gange dagligt.
- Benyt gerne et spejl, så du opnår korrekt kropsholdning under træning.
- Under øvelserne skal du mærke et stræk, men det må ikke udløse smerte.
- Det er vigtigt med dybe vejrtrækninger under øvelserne.



Øvelse 1

Stå med armene ned langs siden og se lige frem. "Tegn cirkler" med skulderne, fremad og bagud.

Gentag øvelsen 10 gange hver vej.



Øvelse 2

Træk hagen ind og lav dobbelthage.

Hold stillingen i 20 sekunder. Gentag øvelsen 3 gange.



Øvelse 3

Træk hagen ind og kig ned mod navlen. Fold hænderne bag hovedet og træk forsigtigt nedad.

Hold stillingen i 20 sekunder. Gentag øvelsen 3 gange.



Øvelse 4

Drej hovedet og se over venstre skulder. Drej herefter hovedet og se over højre skulder.

Hold stillingen i 20 sekunder til hver side. Gentag øvelsen 3 gange.



Øvelse 5

Lav et stræk nedad med hånden, mens hovedet bøjes til modsatte side – "hæld vand ud af øret".

Hold stillingen i 20 sekunder til hver side.

Gentag øvelsen 3 gange.



Øvelse 6

Lav et stræk nedad med hånden og tag fat om hovedet med den anden. Træk til siden og fremad.

Hold stillingen i 20 sekunder til hver side.

Gentag øvelsen 3 gange.