

Styrketræning af nakke og skulder

Øvelserne er tænkt som supplement til det allerede udarbejdede nakke program i "Nordic Drugs" serien.

Der er mange årsager til smerter i nakke og skuldre. Nedenfor er nævnt nogle årsager, som bør overvejes.

1. Aldersforandringer ("slidgigt"). De fleste har forandringer fra 40-50 år alderen, uden nødvendigvis at have smerter, så fundene kan ikke entydigt forklare symptomerne. Nogle gange vil der være radiologiske tegn på et let nervetryk.
2. Holdningsproblemer (fra fødder til nakke).
3. Dårlig arbejdsstilling.
4. Syns- og høreproblemer.
5. Dårlig trivsel på arbejdet eller privat.
6. Overgangsalder.
7. Meget sjældent skyldes det "alvorlig" sygdom og symptomerne vil være anderledes.

Hvorfor styrketræning

Styrkelse af muskulaturen giver bedre stabilitet og holdning samt påvirker smerteoplevelsen. En dansk undersøgelse fra 2008 viser bedre effekt af styrketræning end aerobic eller ingen træning¹⁾.

Hvordan styrketræning

Det anbefales at begynde med håndvægte på 1 kilo, men der kan også startes uden håndvægte. Følgende gælder for alle øvelserne, hvis ikke andet specifikt er anført. I hver træningsseance foretages **10 gentagelser gange 3** af hver øvelse i den 1. uge, derefter **15 gentagelser gange 3** i den 2. uge og så **20 gentagelser gange 3** i den 3. uge. Efterfølgende kan belastningen øges ved brug af større håndvægte (plus ½ til 1 kilo).

Effekten af øvelserne kommer ofte først efter 3 ugers træning, og når der først er kommet effekt, vil effekten holde op til et ½ år. Der bør trænes minimum 1 gange 3 ugentligt. Ved alle øvelserne skal man mærke, at muskulaturen spændes. Effekten er størst, hvis bevægelserne udføres roligt, så det ikke er momentet (bevægelsen), der udfører øvelsen, men muskulaturen. Det er fornuftigt at trække vejret ind, når man går fra udgangsstillingen til maksimalt bevægeudslag og puste ud, når man bevæger sig tilbage til udgangsstillingen.

¹⁾ Ugeskrift for læger 2008; 170(39):3078.

Øvelser

Øvelse 1

Husk ikke at løfte skuldrene, når du udfører øvelserne

1. Stå op med armene ned langs siden.
2. Håndvægtene holdes, så håndfladerne vender ind mod kroppen.
3. Løft armen til 90° (vinkelret) ud til siderne med strakte albuer.
4. Sænk armene langsomt, og gentag øvelsen.



Øvelser

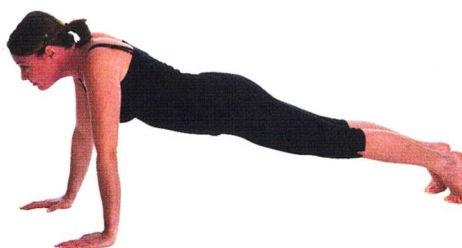
Øvelse 2

1. Stå op med armene ned langs siden.
2. Håndvægtene holdes, så håndfladerne vender ind mod kroppen.
3. Løft armene med strakt albue til 90° med strakte albuer.
4. Sænk armene langsomt, og gentag øvelsen.



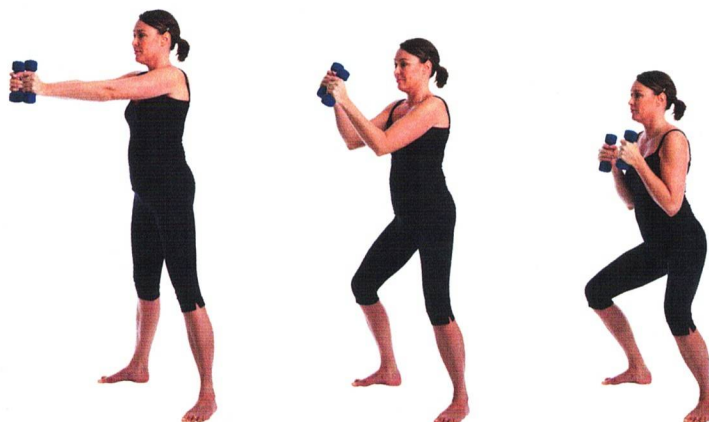
Øvelse 3

1. Lig på maven.
2. Stræk armene (armbøjning, push-up), og hvil på tæerne.
3. Hold stillingen i 10 sekunder. Hovedet må ikke falde ned. Øvelsen gøres kun én gang, og øgning foretages ved at øge med 5 til 10 sekunder. Det anbefales ikke at øge til mere end 90 sekunder.



Øvelse 4

1. Stå op.
2. Løft armene fremad til 90° med strakt albue.
3. Bøj i benene ved at skyde bækkenet nedad (squat, knæbøjning) og bøj langsomt albuerne ved at trække hænderne tilbage i samme plan og trække skulderbladene mod hinanden.
4. Stræk hænderne og benene langsomt ud.
5. Gentag øvelsen.



Øvelse 5

1. Stå med spredte ben og armene med håndvægtene foran kroppen.
2. Bøj i benene ved at skyde bækkenet nedad (squat, knæbøjning) og løft samtidigt håndvægtene fremad med håndryggen udad.
3. Stræk benene, og sænk langsomt armene.
4. Gentag øvelsen.



God fornøjelse!

Udarbejdet af speciallæge Arne N. Gam.