

Øvelser ved nakkesmerter

Øvelser og en god holdning er vigtigt ved nakkesmerter for at forebygge udvikling af langvarige nakkeproblemer. Anvendelse af smertestillende medicin kan være fornuftigt, da det øger muligheden for at kunne være aktiv. Tal med din læge om, hvilken type medicin, der er bedst egnet for dig.

Nakkesmerter kan skyldes dårlig holdning, stillesiddende eller ensidigt arbejde. En typisk dårlig holdning er, at hagen skydes frem, så tyngdepunktet forskydes fremad og ikke ligger over skuldrene, hvorved der opstår en fejlbelastning af led, båndskiver, sener og muskulaturen i nakken. Det kan anbefales at have god støtte i lænden, da dette automatisk medfører en mere rank holdning og belastningen i nakken, især området mellem skulderbladene, reduceres. Det er selvfølgelig lige så vigtigt at rette sig op ved stående arbejde.

Regelmæssig gymnastik, stavgang eller anden aktivitet med anvendelse af armene medvirker til at forhindre nakke- og skuldersmerter.



Ved akut nakkesmerte

Akut nakkesmerte kan ytre sig som nakkehold, med eller uden smerter i skuldre og arme. Oftest er smerten værst i den ene side, men den kan også sidde i midten.

Hvad kan du selv gøre?

Læg mærke til, hvor smerten er lokaliseret og, hvor kraftig den er. Kig på billederne på bagsiden og følg instruktionerne. Vær opmærksom på ikke at dreje hovedet opad eller nedad, men kun bagud. De første gange, du udfører bevægelsen, kan smerten i nakken tiltage midlertidigt. Trækker smerten ind mod midten, altså mod nakken, regnes det for positivt. Efter 10-15 gentagelser mærker du forhåbentlig, at smerten aftager og, at bevægeligheden øges. Effekten af øvelserne i øvrigt kommer oftest i løbet af nogle timer/dage.

Brug af varmepude eller ispose kan evt. reducere spændingen i muskulaturen. Det er individuelt, om varme eller kulde fungerer bedst, så du må prøve dig frem.

En god holdning er ekstra vigtig i det akutte tilfælde for ikke at fremprovokere nakkesmerterne. Får du mere ondt, eller oplever du ingen effekt af øvelserne efter nogle dage, bør du kontakte din læge eller en fysioterapeut.

1. Øvelser ved akutte smerter

Den siddende øvelse er den mest enkle at udføre, men ved kraftige smerter kan det være lettere at begynde liggende.
Udfør øvelserne én gang i timen de første dage og herefter 5–6 gange dagligt, indtil smerten aftager.
Når det gør mindre ondt, udføres øvelserne siddende.

Lig på ryggen i sengen. Pres hovedet ned mod madrassen samtidig med, at du holder hagen inde. Tæl langsomt til 10, hvorefter du slapper af. Udfør øvelsen 10 gange.



Sid på en stol – helst med rygstøtte. Placer tommelfingrene mod brystet og pegefingrene på hagen som vist på billedet.



Før hovedet bagud og træk samtidig hagen ind uden at bøje hovedet. Tæl langsomt til 10 og slap af, så hagen igen rammer pegefingrene. Udfør øvelsen 10 gange.



2. Når du sidder

Sid med god støtte – benyt gerne en ekstra ”rygpude”, så du automatisk får en bedre stilling i nakken.

Husk!!! Dette gælder ikke kun hjemme, men også på arbejdet, i bilen etc.



3. Når du sover

Sørg for, at den pude, som du bruger, når du sover, støtter i nakken (og ikke hovedet), både når du ligger på ryggen, og når du ligger på siden.



4. Når du har fået det bedre

Nakke og skuldre skal røres for at have det godt, men en del arbejde er statisk, så der er behov for dynamiske bevægelser.
Det er derfor vigtigt at udføre øvelserne flere gange dagligt evt. som små pauser i arbejdet.

Husk at fortsætte med øvelserne, selv om du har det godt, da det forebygger smerter i nakken.



Skulderrulning

Træk hagen ind og træk skuldrene bagud. Hold stillingen og tæl langsomt til 10. Udfør øvelsen 10 gange.



Hovedrotation

Træk hagen ind og roter hovedet skiftevis mod højre og venstre. Hold hovedet i yderstillingen og tæl langsomt til 10. Udfør øvelsen til hver side 10 gange.



Armstræk

Træk hagen ind, stræk skiftevis højre og venstre arm i vejret med håndfladen opad, drej derefter armen frem og tilbage, stadig væk med håndfladen opad. Tæl langsomt til 10, mens du udfører bevægelsen. Udfør øvelsen 10 gange med hver arm.

God bedring!

Øvelsesprogrammet er udarbejdet efter McKenzie-metoden i samarbejde med speciallæge Arne Nyholm Gam.