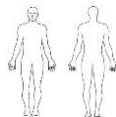


Regelbunden fysisk aktivitet kan förbättra dina huvudvärksbesvär. Träning hjälper bland annat kroppen att hantera smärta bättre och minskar risken att huvudvärken blir långvarig eller återkommande.

Starta på din nivå och stegra successivt. Det kan handla om att ta rörelsepåsar, komma i gång med vardagsaktiviteter som promenader, eller börja med något mer organiserat som gruppträning eller föreningsaktivitet. Välj något som passar dig – all rörelse räknas!



## 1. Konditionsträning

Vid spänningshuvudvärk rekommenderas pulshöjande aktivitet. Exempel på aktiviteter kan vara raska promenader, cykling, simning eller lätt jogging.

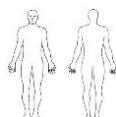
Träningsupplägg:

Träna 3 gånger per vecka.

Gärna upp till 60 minuter per gång.

Träna på en nivå som känns något ansträngande – så du blir varm och andfådd men fortfarande kan prata.

**Ansträngning: 13-14 Borg RPE**



## 2. RPE/BORG

6 - Ingen ansträngning alls

7 - Extremt lätt

8

9 - Mycket lätt

10

11 - Lätt

12

13 - Något ansträngande

14

15 - Ansträngande

16

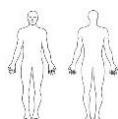
17 - Mycket ansträngande

18

19 - Extremt ansträngande

20 - Maximal ansträngning





### 3. Styrke- och cirkulationsbefrämjande rörlighetsträning

Om du har spända muskler eller nedsatt rörlighet i nacken kan du i vissa fall även ha nytta av:

Styrketräning av nacke och skuldror 3 gånger per vecka.

Cirkulationsbefrämjande rörlighetsträning dagligen.

Dessa övningar hjälper till att minska spänningar och förbättra funktionen i området.

