

## Till dig som nyligen har fått ont i nacken

Smärta i nacken är vanligt och drabbar många någon gång i livet. Nacksmärta förekommer ofta tillsammans med nedsatt rörlighet och att vissa rörelser gör mer ont. I vissa fall kan också utstrålade smärta i armen eller huvudvärk förekomma. Tillståndet är mycket sällan förknippat med allvarlig sjukdom även om det gör väldigt ont. Nacksmärta som nyligen uppkommit går ofta över inom några veckor. Besvären är vanligare i högre ålder, bland kvinnor och bland rökare. Nacksmärta är både associerat till fysiska som psykiska faktorer på arbetet. Det är vanligare med nacksmärta bland personer med höga krav och bristande socialt stöd i sitt arbete.

### Vad kan du göra själv?

Försök att utföra dina vardagliga aktiviteter som vanligt, så länge smärtan känns acceptabel och inte förvärras. Smärta är en varningssignal och *inte* nödvändigtvis ett tecken på skada eller hur allvarlig den är. Variera arbets- och sittställningar och ta ofta små pauser. När du tar paus kan du sträcka på dig, röra på huvud och axlar och ta ut rörligheten i nacken, gärna flera gånger om dagen.

Fysisk aktivitet är en åtgärd som ofta är gynnsam vid smärttillstånd men vissa personer kan tillfälligt behöva minska sin fysiska aktivitetsnivå jämfört med den nivån de hade innan de fick ont. Ofta kan promenader vara en fysisk aktivitet som känns acceptabel. En promenad dagligen på 30 minuter ger också andra hälsovinster. Livsstilsfaktorer kan påverka din smärta och det är viktigt att du gör förändringar utifrån din specifika situation. Se över om något i din livsstil kan förbättras, som exempelvis kost, motion och sömn, så att du får bästa möjliga återhämtning.

### Vilken hjälp kan du få?

En fysioterapeut/sjukgymnast gör en noggrann undersökning och hjälper dig därefter med lämplig behandling för just dina besvär. Regelbunden träning eller en kortare period av manuell terapi kan vara en del av behandlingen och såväl träningen som den manuella behandlingen bör anpassas efter dina individuella förutsättningar, önskemål och målsättningar. En viss ökning av smärtan kan tillåtas under träning men ska avta efteråt. Om smärtan är oförändrad eller försämrad efter ett par månaders behandling kan vidare utredning vara aktuell.

