



Information till dig som har ont i nacken



Viktigt att tänka på:

- Att du har en god hållning
- Att du rör på dig, ta gärna promenader
- Att du lyfter rätt med rak rygg, kroppsnära och med böjda ben
- Att du ligger bekvämt så att spänningen i nackmusklerna minskar

Undvik:

- Att under längre stunder belasta armarna ovanför axelhöjd
- Framåtböjd nacke under längre stund som vid användning av mobil/läsplatta

Smärtlindring

Som smärtlindring kan du prova att använda kyla eller värme

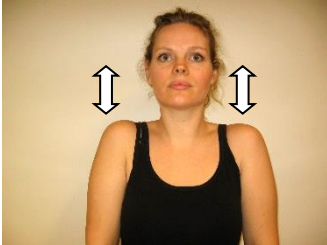


Rehabilitering

- Rehabiliteringen inleds direkt och bör fortsätta tills du har en god nackfunktion
- Träna enligt medföljande hemträningsprogram
- Kontakta fysioterapeut inom primärvården så snart som möjligt för fortsatt fysioterapi

Hemträningsprogram

Dessa övningar ska du göra 3 gånger per dag



Lyft och sänk axlarna mjukt.
Tänk på att slappna av.

10 ggr



Vrid huvudet
mjukt från sida
till sida.

10 ggr



Titta rakt fram,
dra in hakan

10 ggr

Till dig som har utstrålande armsmärta:

Avstå från de övningar som ökar smärtan i armen tills du fått mer information av din fysioterapeut.

Egna anteckningar

Kontakt

Kontakt primärvårdsrehabilitering

Du hittar kontaktuppgifter till arbetsterapeut och fysioterapeut i primärvården på 1177 Vårdguiden.

Skanna QR-kod för
att hitta
rehabmottagning

