



Information till dig som har ont i nacken

Arbetsterapi och Fysioterapi



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 nackmuskeln 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

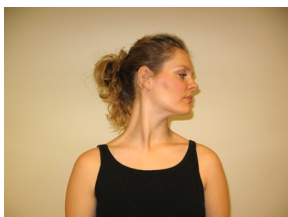
- Rehabiliteringen inleds direkt och bör fortsätta tills du har en god nackfunktion
- Träna enligt medföljande hemträningsprogram
- Kontakta fysioterapeut inom primärvården så snart som möjligt för fortsatt fysioterapi

Hemträningsprogram

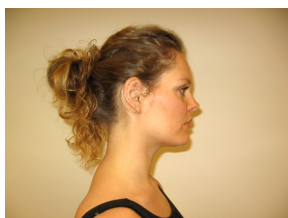
Dessa övningar ska du göra 3 gånger per dag



Lyft och sänk axlarna mjukt.
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.

Anteckningar:

Kontakt:

Fysioterapi Mölndal

Telefon: 031-343 14 64

1177 Vårdguidens e-tjänster: www.1177.se

Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På 1177.se finns information, tester, råd och handlingsplaner för dig som vill veta mera om detta.

Bildkälla:

Broschyr nummer: 110

Ansvarig utgivare: Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbeterapi och Fysioterapi
Hus S, Paviljongen, 431 80 Mölndal

Version 1, 2017-08-22.