



Sådan træner du, når du er blevet opereret i nakken

FORMÅL

Formålet med træningen er at reducere eller forebygge spændinger og smerter i nakke-/skulderågets muskulatur.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål til øvelserne, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi, Aalborg
Tlf. 97 66 42 10

SÅDAN GØR DU



Neutral stilling



Saml skulderbladene

ØVELSE 1

- Sid eller stå med ryggen i neutral stilling.
- Saml skulderbladene og træk dem samlet nedad.
- Hold spændingen i 5 sekunder.
- Slip spændingen langsomt.

Lav øvelsen 5-10 gange i et roligt tempo flere gange dagligt.



Løft skuldrene



Sænk skuldrene

ØVELSE 2

- Sid eller stå med ryggen i neutral stilling.
- Løft skuldrene, mens du tager en dyb indånding.
- Hold spændingen i 5 sekunder.
- Pust derefter roligt ud, mens du sænker skuldrene.

Lav øvelsen 5-10 gange i et roligt tempo flere gange dagligt.



Neutral stilling



Skuldrene opad

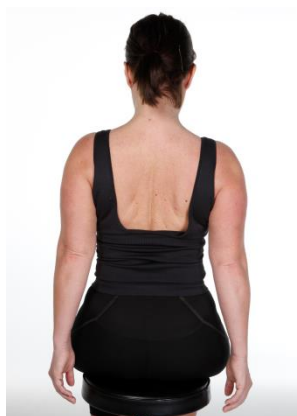
ØVELSE 3

- Sid eller stå med ryggen i neutral stilling.
- Lav skulderrulninger ved at trække skuldrene opad, bagud, nedad og frem.

Lav øvelsen 5-10 gange i et roligt tempo flere gang dagligt.



Skuldrene bagud



Skuldrene frem