

Træning efter operation i nakken

Du er blevet opereret i nakken og skal lave øvelser, så du bedre kan bevæge din krop og nakke igen.

Sådan laver du øvelserne

Vi anbefaler, at du laver øvelserne flere gange dagligt. Det er vigtigt, at du gradvist kommer helt ud i bevægelserne.

Du kan også lave øvelserne, når du har ondt, da det kan lindre smerterne. Du bør dog ikke få ondt af at lave øvelserne. Så skal du holde op og eventuelt prøve igen efter et par dage.

Du er velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål.

Øvelse 1: Bøj nakken fremad



Før hagen ned til brystet i roligt tempo. Før hovedet roligt tilbage til neutralstilling.

Øvelse 2: Bøj nakken bagover



Før i roligt tempo hovedet bagover. Før hovedet roligt tilbage til neutralstilling.

Øvelse 3: Bøj nakken til siden



Før i roligt tempo øret ned mod skulderen. Før roligt hovedet tilbage til neutralstilling. Gentag bevægelsen til modsatte side.

Rygcenter Syddanmark

Øvelse 4: Drej nakken til siderne



Drej i roligt tempo hovedet mod højre. Før roligt hovedet tilbage til neutralstilling. Gentag bevægelsen til venstre side.

Øvelse 5: Skulderløft



Løft begge skuldre op mod ørerne. Hold spændingen et øjeblik. Før roligt skuldrene tilbage til neutralstilling.

Øvelse 6: Rul med skuldrene



Rul med skuldrene skiftevis forlæns og baglæns.

Øvelse 7: Armløft



Før roligt den ene arm op mod loftet med tommelfingeren først. Før armen roligt tilbage til neutralstilling. Gentag bevægelsen med den anden arm.

Øvelse 8: Saml skulderbladene



Før begge arme bagud og nedad, så skulderbla-

Rygcenter Syddanmark

dene samles. Hold spændingen et øjeblik. Før armene roligt tilbage neutralstilling.

Øvelse 9: Stræk nakkemusklene



Sid på en stol. Hold fast under sædet med den ene arm. Bøj hovedet til modsat side. Brug modsatte hånd til at strække let ud cirka 20 sekunder. Før hovedet roligt tilbage til neutralstilling. Gentag strækket til den anden side.

Kontakt

Rygcenter Syddanmark
Sygehusvej 24
6000 Kolding
76 36 14 00