



## BESVÄR FRÅN NACKE OCH AXLAR

### Allmänt

Besvär med nacke och axel kan te sig på olika sätt. Vanliga symptom kan vara smärta, stelhet, trötthetskänsla, ömma muskler och minskad rörlighet. Besvären kan komma gradvis eller plötsligt.

Balans mellan fysisk aktivitet och vila förebygger besvär med nacke och axlar. Upprepat och intensivt arbete, exempelvis kratta löv eller arbete med armarna ovan axelhöjd, kan leda till överbelastningsbesvär. Undvik då rörelser/aktiviteter som provocerar smärta.

Hållningen och arbetsställningar är av betydelse när du har besvär i nacke och axlar.

I sittande ställning behöver du tänka på:

- Bra stöd i svanken/fotstöd och att undvik att skjuta fram huvudet (se bild 1)
- Gott underarmsstöd och lämpligt avstånd till skärmen när du jobbar exempelvis vid dator
- Vid långvarigt, ensidigt arbete är det viktigt att ta regelbundna pauser.

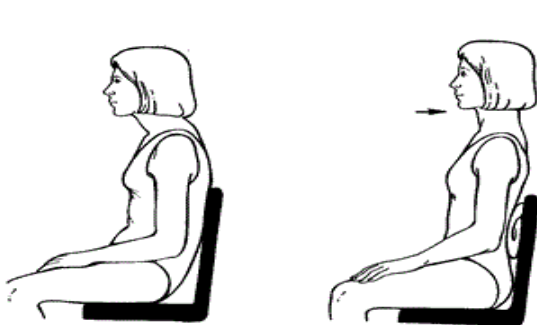


Bild 1

©The Saunders Group Inc.

I stående ställningar och rörligt arbete behöver du tänka på:

- Hålla nacken och ryggen rak (se bild 2)
- Arbeta nära kroppen
- Viktigt att ta regelbundna pauser

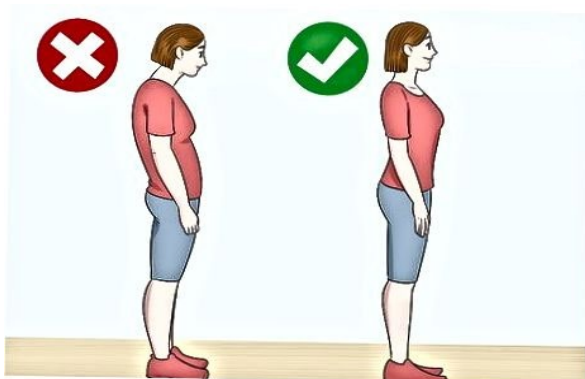
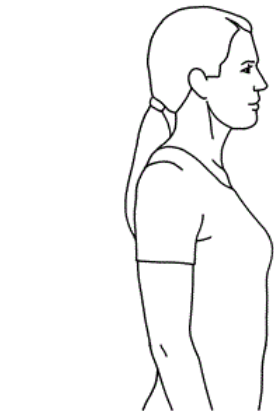


Bild 2

Vid behov kan det vara nödvändigt att göra övningar för ökad cirkulation och styrka (se bild 3-5)



©Physiotools

Bild 3.

För skulderbladen försiktigt neråt och ihop (liten rörelse), håll i 2 sekunder, slappna av.

Upprepa 2 x 10 gånger.



©Physiotools

Bild 4.

Rulla axlarna bakåt.

Upprepa 2 x 15 gånger



©Physiotools

Bild 5.

Räta på nacken, tänk på hållningen.

Rotera huvudet långsamt från sida till sida.

Upprepa 2 x 10 gånger.