



Ont i nacke och axlar

Allmänt

De flesta får ont i nacken och axlarna någon gång. Smärtan behöver inte vara ett tecken på sjukdom och går över av sig själv i de flesta fall. Oftast har man besvär i form av stela och ömma muskler med värk och minskad rörlighet. Det kan vara svårt att veta exakt vad smärtan beror på. Obekväma, långvariga arbetsställningar, stress och oro spelar förmodligen ofta en roll.

Råd

Det bästa vid smärta i nacken är att försöka leva som vanligt och undvika för mycket vila. Det är inte farligt att röra på sig även om det gör måttligt ont. Muskelstyrkan samt muskel- balansen försämras snabbt om du vilar för mycket vilket kan göra besvären värre. Det finns undersökningar som tyder på att aktiv träning är bättre än passiva behandlingsmetoder som massage, värme och stretching. Värme kan dock vara skönt och du kan t.ex. prova s.k. vetekuddar som man värmer i micron.

Om du har ett arbete där du sitter mycket och arbetar i samma arbetsställning är det bra att ta regelbundna pauser och röra på dig för att musklerna ska få slappna av.

God hållning är viktigt för att undvika besvär i nacken. Därför är en bra sittställning viktig framför alla om du har mycket sittande arbetsställningar. Ha ett bra stöd i svanken så att ryggen inte kan sjunka ihop och undvik att skjuta fram huvudet. Om du arbetar mycket vid datorn, tänk då på att ha datorskärmen strax under ögonhöjd så att du kan sitta med rak nacke. Det kan vara bra att kolla upp synen. Dålig syn och felaktiga glasögon kan göra att du skjuter fram huvudet och får en ofördelaktig hållning.

Nackövningar



©PhysioTools Ltd

Sitt eller stå.

Lyft upp axlarna och slappna av.



©PhysioTools Ltd

Sitt eller stå. Sätt ena handen mot pannan.

Tryck huvudet fram mot handen utan att någon rörelse sker



©PhysioTools Ltd

Sitt eller stå. Sätt ena handen på ena sidan av huvudet.

Tryck huvudet mot handen utan att någon rörelse sker.

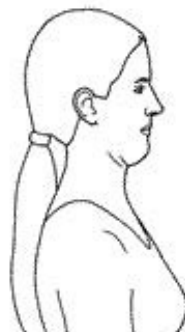
Upprepa samma sak med andra sidan.



©PhysioTools Ltd

Sitt eller stå. Sätt ena handen på bakhuvudet.

Tryck huvudet bakåt utan att någon rörelse sker.



©PhysioTools Ltd

Sitt eller stå rak.

Dra in hakan bakåt, håll ca 20 sekunder.