

Mindre smerter når du snur hodet



Tid: 3 min

Ligg avspent på gulvet med et lite håndkle under hodet. Ha en liten pute under knærne om det er mest behagelig. Hugger smertene til når du ser deg til venstre, beveger du hodet mot høyre. Rolig, uten at det gjør vondt, lar du hodet rotere ned mot høyre og tilbake. Gjenta bevegelsene i tre minutter.

Gjør det vondt når du ser til høyre, gjør du øvelsen i motsatt retning.

Mindre smerter når du beveger hodet til siden



Tid: 2 min

Ligg avspent på gulvet, med et lite håndkle under hodet. Ha en liten pute under knærne om det er mest behagelig.

Fra denne stillingen, bøy hodet i motsatt retning av den som gjør vondt. Hold deg innenfor smertegrensen, og beveg hodet rolig fra midten og så langt ned mot skulderen som du kommer. Kom tilbake til midten og gjenta bevegelsen.



Eksperttips

Pass på at du beveger hodet ned mot skulderen og ikke trekker skulderen opp mot hodet.

Nikk og hold



Repetisjoner: 10

Ligg avspent på gulvet, med et lite håndkle under hodet. Ha en liten pute under knærne om det er mest behagelig.

Hvis det gjør vondt når du ser oppover, beveger du hodet ned som om du skulle kikke på beina. Tenk at du gjør en lett nikkebevegelse. Hold deg innenfor smertegrensen, og beveg hodet rolig fra midten og så langt ned som du kommer.

Beveg hodet rolig og forsøk å ta ut så mye bevegelse som du klarer uten at det gjør vondt. Hold sluttstillingen i ti sekunder før du slapper av i nakken igjen. Gjenta.

Legg eventuelt en hånd over halsen og kjenn etter at du ikke bruker overfladisk muskulatur.

Hvis du har problemer med å gjøre øvelsen, så prøv den i nakkeslynge.