

Økt bevegelighet i nakken — rotasjon



Tid: 30 sekunder x 3

Stå vendt mot en vegg, cirka en fotlengde ut fra vegg. Trekk haken lett inn og tenk at du skal gjøre nakken lang. Løft opp ballen og hold den på plass mot vegg ved hjelp av panna. Hold ballen på plass ved å trykke hodet lett mot ballen under hele øvelsen.

Det er bare hodet som skal bevege seg når du gjør øvelsene. Resten av kroppen holder du i samme stilling og samme avstand fra vegg.

Fra denne utgangsstillingen kan du bevege hodet i ulike plan: fra side til side, opp og ned og på skrå.

Beveg hodet rolig frem og tilbake. Det viktigste er at du føler at du har kontroll på bevegelsen. Bli du sliten eller føler du mister kontrollen, tar du en pause. Øvelsen skal ikke provosere frem nakkesmerter, men du kan gjerne kjenne at det strekker litt i muskulaturen. Gjør bevegelsen i 30 sekunder. Gjenta tre ganger.

På skrått



Eksperttips:

Husk at det er du som kjenner nakken din best, og du har kanskje en mening om hvilken retning som har størst behov for bedre bevegelse.

Opp og ned



Da er det bare å tilpasse programmet, og eventuelt sløyfe bevegelse i den retningen der du har oppnådd den bevegelsen du ønsker.

Øvelsen har vi fått fra manuellterapeut Angelita Eriksen.