



Træningsprogram efter
**Stabiliserende
operation i nakken**

Træningen består af et øvelsesprogram kombineret med daglige gøremål som bad, påklædning, rejse og sætte sig.

Generelt

- De fleste, der opereres i nakken, har i tiden op til operationen været generet af smerter. Dette bevirker ofte nedsat bevægelighed i nakken, nedsat styrke i nakkemuskulaturen og forkert kropsholdning. Det er derfor vigtigt, at du så hurtigt som muligt efter operationen vænner dig til at bevæge nakke og skuldre så naturligt som muligt samt er så smertedækket som muligt
- Smerterne i nakke og arm kan være til stede efter operationen i varierende grad. Det er en normal reaktion og smerterne vil stille og roligt aftage
- Du må bevæge dig indenfor smertegrænsen
- Ret dig op nede fra lænden, så dine skuldre kommer på rette plads. Du må gerne føle, at du laver en lille dobbelthage

Øvelser

Formål med træningen

- Nedsætte muskelspændinger
- Øge bevægelighed
- Bedre kropsholdning

Øvelsesudvalg

Øvelsesprogrammet udføres 2 - 3 gange dagligt. Hver øvelse gentages 5 - 10 gange i et roligt tempo.



Øvelse 1

Kontrol af de stabiliserende halsmuskler.

Lig på ryggen med bøjede knæ og lille pude / håndklæde under hovedet. Forsøg at presse baghovedet let ned i puden, så du laver en dobbelthage. Hold stillingen i 2 - 3 sekunder.

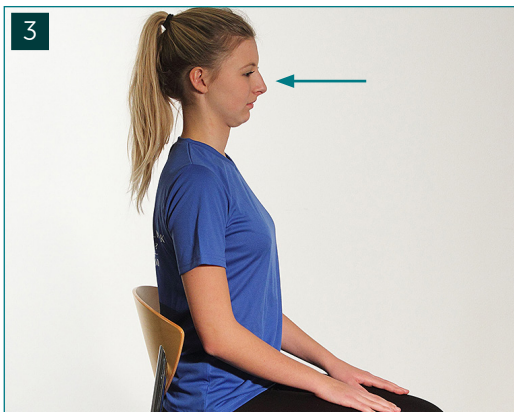


Øvelse 2

Mobilisering af skulder-nakkeåg.

Bevæg skuldrene rundt i cirkelbevægelser, mens armene hænger løst ned. Rul først den ene vej, dernæst den anden.

Træk skuldrene op og sæt dem dernæst på plads igen.



Øvelse 3

Siddende kontrol af de stabiliserende halsmuskler.

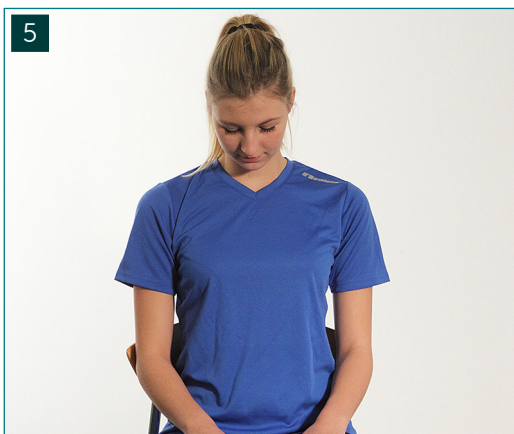
Sid på en stol med ret ryg. Se lige ud. Træk roligt hagen ind, mens du forsøger at gøre din nakke så lang som muligt. Hold stillingen 2 - 3 sekunder.



Øvelse 4

Rotation i nakken.

Sid på en stol med ret ryg. Kig så langt mod den ene side, som du kan. Bevægelsen skal ske omkring en akse og være rolig, kontrolleret og uden smerter. Kig bagefter den anden vej.



Øvelse 5

Bevægelighed i nakke.

Kig så langt mod brystet, som du kan. Mærk spændingen i nakken. Hold spændingen i 2 - 3 sekunder. Bevægelsen skal være rolig, kontrolleret og foregå uden smerter.

6



Øvelse 6

Udspænding af halsmuskler.

Læg venstre øre ned mod skulderen. Mærk strækket i modsatte side af nakken. Hold strækket 20 - 30 sekunder. Skift side.

7




Øvelse 7

Siddende holdning.

Det er vigtigt at opretholde en god siddende holdning.

Sæt dig godt tilbage i sædet evt. med en pude i lænden. Skuldrene skal trækkes let tilbage. Det er tilladt at have en fornemmelse af at lave en lille dobbelthage.

Gode råd

- Vi anbefaler daglige gåture. Husk medsving af armene, når du går, så du får løsnet op i muskulaturen omkring nakke og skuldre
 - Sørg for at sidde og ligge godt. Brug puder til at sikre et behageligt leje
 - Husk at trække vejret helt ned i den nederste del af lungerne, så du ikke spænder i nakke og skuldre
 - Hold hyppigt pauser i løbet af dagen
- 

Egne notater

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk