

Få sykefraværet ned med nakken

- Øvelse gjør mester



#1

Mobilitetsøvelse for nakke og øvre rygg, samt strekk av brystmuskler. Kan gjøres stående eller sittende:

- Ret deg i ryggen, bøy hodet lett mot brystet og fold hendene bak hodet.
- Løft hodet opp og press det lett bakover, imens du presser brystet frem og begge albuer bakover. Spenn opp musklene mellom skulderbladene og hold stillingen i opp til 30 sekunder.



#6

Forlengelsesøvelse for ryggraden:

- Stå med føttene i hoftebreddes avstand, rett ryggen og plasser hendene, hvor korsryggen møter bekkenet.
- Strekk ryggen bakover imens du ser lett oppover. Prøv og holde bekkenet i samme stilling, så bevegelsen kun skjer fra korsryggen og oppover. Hold stillingen i 2-5 sekunder, og rett deg opp igjen. Gjenta øvelsen 1-4 ganger.



#2

Strekkeøvelse for nakke og skuldre. Kan gjøres stående eller sittende:

- Ret deg i ryggen og trekk haken litt inn og lett ned mot brystet. Plasser den venstre hånden lett på høyre side av hodet.
- Trekk hodet forsiktig ned mot den venstre skulder inntil du merker et strekk, imens høyre skulder senkes avslappet. Hold strekket i opp til 30 sekunder og skift til motsatte side.



#7

Mobilitetsøvelse for ryggspylen:

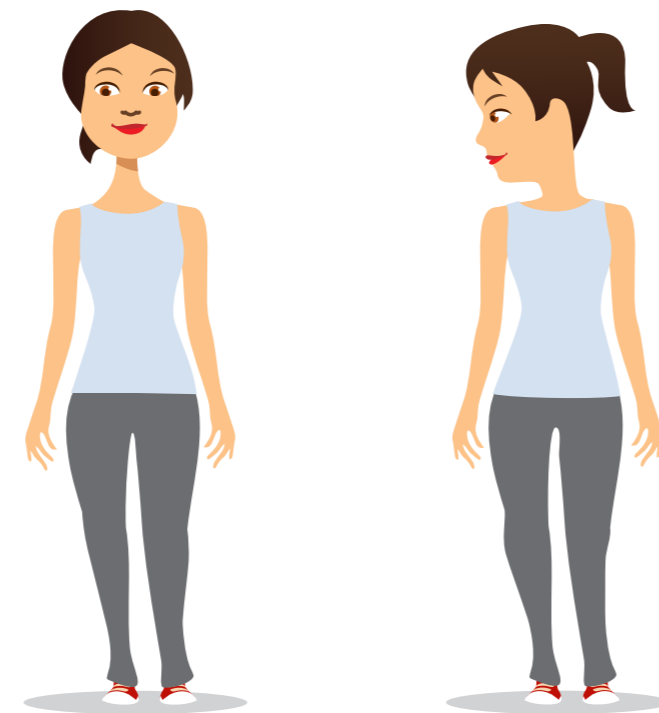
- Stå med føttene i hoftebreddes avstand, rett ryggen og trekk haken litt inn og lett mot brystet. Armene henger avslappet langs siden.
- Gjør en sidebøyning mot venstre side, imens du forsøker å holde bekkenet og hoftene så stabilt som mulig. Når du ikke kan komme lengere til siden, holder du stillingen i 2-5 sekunder, deretter retter du deg opp igjen og gjør øvelsen til motsatt side. Repeter 1-4 ganger.



#3

Mobilitetsøvelse for nakken. Kan gjøres stående eller sittende:

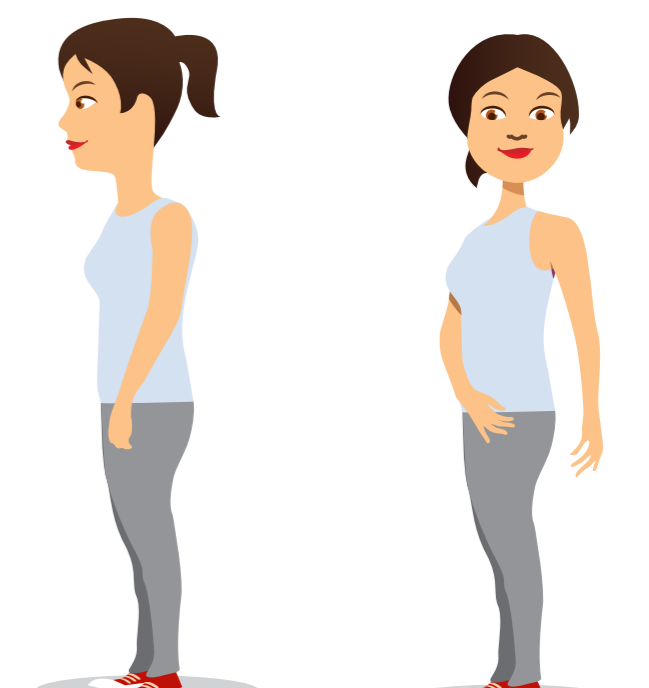
- Ret deg i ryggen og trekk haken litt inn og lett ned mot brystet.
- Vri hodet, så langt du kan, mot høyre side. Hold stillingen i opp til 30 sekunder. Skift til motsatte side.



#8

Rotasjonsøvelse for ryggspylen:

- Stå med føttene i hoftebreddes avstand, rett i ryggen og trekk haken litt inn og lett mot brystet. Armene henger avslappet langs siden.
- Rotér overkroppen mot venstre og la armene følge med. Du må gjerne bli i stillingen opp til 2-5 sekunder. Skift så til motsatt side.



#4

Rotasjonsøvelse for ryggspylen:

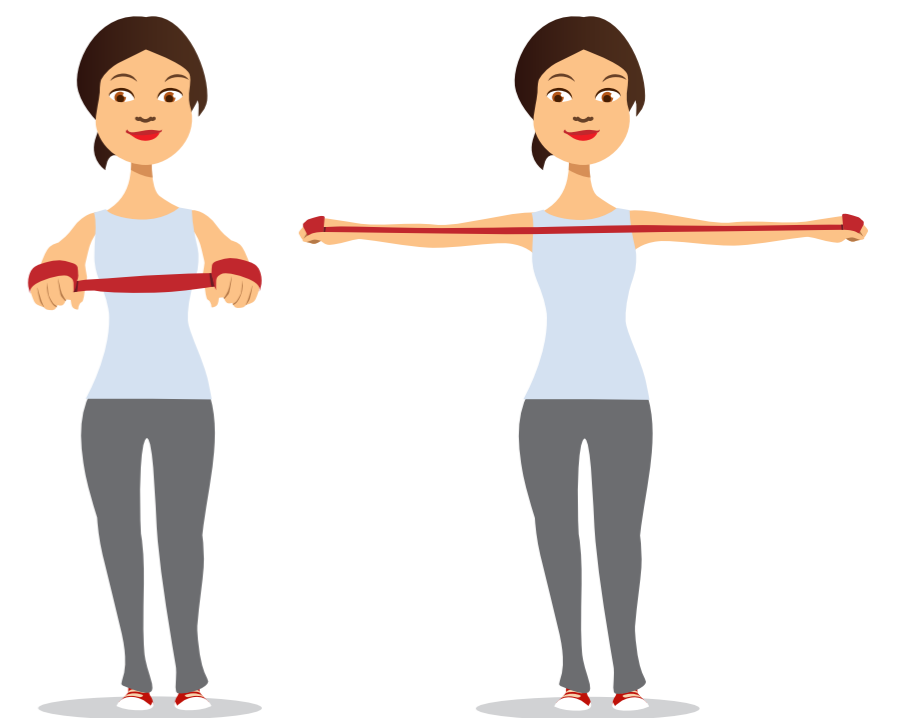
- Sitt på en stol, rett deg i ryggen og kryss armene foran brystet.
- Vri overkroppen langsomt til venstre side, inntil du ikke kan komme lengere ut til siden. Hold den stillingen i opp til 30 sekunder og skift til motsatte side.



#9

Strikkeøvelse - Styrkeøvelse for øvre del av ryggen, nakke samt skuldre:

- Stå med føttene lett avskilt og rett i ryggen. Hold strikken med begge hender, inn foran kroppen med ca. skulderbreddes avstand.
- Beveg armene ut til siden, fortsatt i skulderhøyde, og samle samtidig skulderbladene inn mot hverandre. Før armene langsomt tilbake mot utgangsposisjonen. Repeter øvelsen opp til 10 ganger, og gjør gjerne 3 sett.



#5

Holdningskorrigerende øvelse for skuldre, rygg- og nakke:

- Stå med ryggen mot en vegg, løft armene i været og bøy i albuen. Press skulderbladene sammen og hold kroppen i kontakt med veggen.
- Gli begge armene oppover veggen inntil de er nesten strake uten å slippe kontakten med veggen. Gli de langsomt ned igjen. Repeter øvelsen opp til 4 ganger.



#10

Strikkeøvelse - Styrkeøvelse for ryggmuskulaturen samt skulder- og armmuskler:

- Stå med føttene lett adskilte, på midten av strikken, som du holder med begge hender. Bøy lett i hofter og knær og "strutt" gjerne en smule med rompa. Strikken skal være stram så du merker lett motstand allerede i strikken.
- Trekk armene langs siden, bakover og oppover med bøyde albuer, samtidig samler du skulderbladene inn mot hverandre. Fortsett inntil hendene er tett på hoftehode, hvor strikken skal føles stram.

Før armene langsomt tilbake mot utgangsposisjonen, gjenta opp til 10 ganger, og gjør gjerne 3 sett.

