

# HELSEPANELET

Nå kan du få svar på dine spørsmål om kropp og helse av Romerikspostens helsepanel. **SEND EN EPOST MED DET DU LURER PÅ TIL: [helsepanel@romeriksposten.no](mailto:helsepanel@romeriksposten.no) eller send et brev til Romeriksposten, Depotgata 20, 2000 Lillestrøm.** Du kan be om å være anonym!



LASSE HÅKONSEN  
Kiropraktor

Lasse er utdannet ved universitetet i Bournemouth, England. Han er daglig leder ved Vollaklinikken – kiropraktikk og fysioterapi i Lillestrøm i tillegg til å være primærkontakt i det offentlige helsevesenet for pasienter med muskel- og skjelettlidelser.



SANDRA FURNES  
Kiropraktor

Sandra er utdannet ved Syddansk Universitet i Odense, Danmark. Hun jobber til daglig som kiropraktor ved Vollaklinikken – kiropraktikk og fysioterapi i Lillestrøm. Pasienter med nakkesmerter er et av Sandras store interesseområder sammen med idrettsskader og hodepine.

## “Jeg er ofte plaget med nakkesmerter. Hva kan jeg gjøre selv?”

Reidun, 41 år

### Sandra svarer:

**Nakkesmerter rammer så mange som 30–50% av den voksne norske befolkning i løpet av et år. Med små grep og enkle øvelser kan du effektivt redusere plagene dine!**

Det blir mer og mer utbredt med langvarige nakkesmerter. Noen av årsakene til det kan være økt stillesitting, hyppig bruk av datamaskin og lite fysisk aktivitet i hverdagen. Det brenner, gjør vondt og mange kan slite i lang tid. Generelle råd er å skifte stilling ofte, bruke heve-senkebord på jobben og gjerne inngå små og morsomme avtaler med andre på arbeidsplassen eller hjemme for å øke hverdagsaktiviteten. Kroppen er designet til å brukes og ikke til å være i ro, så hvorfor ikke prøve å bli bestevenn med kroppen din?

#### Fra forskningsverden

Det gjøres en del forskning på området og danske forskere har funnet 5 øvelser som halverte nakkesmertene hos forsøkspersoner. Programmet utføres over 10 uker og krever lite erfaring

eller ferdigheter innen trening. Poenget er å trene nettopp disse musklene og områdene som verker.

Programmet er testet ut på friske personer uten en diagnose. Har du en sykdom eller plage og føler deg usikker så forhør deg med din primærkontakt før du starter opp.

#### Programmet

Utføres 3 ganger i uken og tar ca. 20 minutter. Skift mellom treningsøkt 1 og 2.

Treningsøkt 1: Gjør øvelse 1, 2 og 5. Treningsøkt 2: Gjør øvelse 1, 3 og 4. Vekt skrevet her er veiledende, men som tommelfingerregel skal du maks klare 12 repetisjoner. Etterhvert som øvelsene blir lettere, øker du vekten. Husk du skal utfordre deg!

#### ØVELSE 1:

##### Skulderløft, Sett: 2

##### Veiledende vekt: 8–12 kg

I stående stilling, med en vekt i hver hånd løfter du skuldrene i en jevn bevegelse og senker dem igjen. Slapp av i kjeve og nakke og unngå å skyte hodet frem.



#### ØVELSE 2:

##### En-hånds roing, Sett: 2

##### Veiledende vekt: 6–10 kg

Stå som utgangsposisjon på bildet. Venstre kne på benken og venstre hånd fremst på benken. Ha en bøy i hoften, men ikke i ryggen. Hold nakken i nøytral – se ned. Ha manualen i høyre hånd og trekk den opp til den berører brystkassen, senk den rolig ned.



#### ØVELSE 3:

##### Skuldertrekk

##### Sett: 2 Veiledende vekt: 2–5 kg

Ha en manual i hver hånd foran kroppen. Trekk manualene til brysthøyde tett på kroppen. Albuene skal gjennom hele øvelsene være høyere enn manualene. Senk rolig ned igjen. Prøv å holde skuldrene lave.



#### ØVELSE 4:

##### Bakside skulder

##### Sett: 2 Veiledende vekt: 1–3 kg

Mageliggende på en 45graders skrå benk med en manual i hver hånd. Ha en lett bøy i albuen, trekk skuldrene bak og nedover og løft manualene ut til siden til vannrett posisjon. Senk deretter rolig ned igjen. Hold skuldrene lave. Øvelsen skal merkes mellom skulderbladene, ikke nakken.



#### ØVELSE 5:

##### Sideløft

##### Sett: 2 Veiledende vekt: 2–4 kg

Stå med en manual i hver hånd. Trekk skuldrene bak og nedover og ha en lett bøy i albuen. Løft deretter manualene ut til siden til armene er i vannrett posisjon. Hold skuldrene lave. Øvelsen skal merkes mellom skulderbladene, ikke nakken.



### Lykke til på veien mot mindre nakkesmerter!

Alle bilder av øvelser er hentet fra [www.nakkebok.no](http://www.nakkebok.no)

