

Sådan forebygger du tilbagefald af smerter i nakken og armen

Formålet med denne pjece er at give dig anvisninger til, hvordan du forebygger tilbagefald af smerter i din nakke og dine arme. Pjecen kan også vejlede dig til en god kropsholdning, som mindsker belastningen på din nakke.

SÅDAN MINDSKER DU TILBAGEFALD

Hav en god kropsholdning

Hav så vidt muligt en god kropsholdning i din lænd og nakke, både når du sidder og står.

Hav støtte i lænden

Brug støtte i lænden, fx en pude, når du sidder og slapper af. Husk at skifte stilling, når du sidder ned. Den bedste stilling er altid den næste stilling.

Undgå at sove på maven

Undgå at sove på maven eller i siddende stilling, fx i en lænestol eller som passager i en bil. Det belaster din ryg og nakke.

Brug et skråt underlag, når du læser

Vi anbefaler, at du bruger et skråt underlag, fx en læsepult, når du læser bøger. Du kan også lægge et ringbind ind under bogen.

Lav træningsøvelser

Lav de træningsøvelser, som fysioterapeuten har vist dig. Det modvirker tilbagefald og bevarer en god bevægelighed i din nakke.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 66 42 10