

Sådan træner du, når du har smerter i nakken og armene (trafiklysguide)

Formålet med denne pjece er at give dig anvisninger til, hvordan du træner, når du har smerter i nakken og armene. Pjecen giver også introduktion til trafiklysguiden, der kan hjælpe dig med at vurdere, hvordan og hvornår du skal træne.

Vær opmærksom på smerterne i armen

Det er smerterne i armen og ikke i nakken, der bestemmer, om du bør fortsætte din træning. Nakkesmerterne må gerne tage til under træningen, mens smerterne i armen helst ikke må blive værre, mens du træner.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 66 42 10

SÅDAN BRUGER DU TRAFIKLYSGUIDEN



Grønt lys

Du må fortsætte træningen når:

- smerten i nakken og armen bliver mindre
- smerten i armen bliver mindre, men smerten i nakken bliver værre.



Gult lys

Du må fortsætte træningen, selvom smerten i nakken eller armen bliver værre, mens du laver øvelsen - så længe at smerten er uændret eller mindre end før, du begyndte øvelsen.



Rødt lys

Du bør stoppe træningen, hvis smerten i armen bliver værre, også selvom smerterne i nakken forsvinder.