

# Udspændings- og selvspændingsøvelser for skulder og nakke



## ØVELSE 1

Før hagen hen mod brystet, og mærk at nakkemusklene bliver strakt.

Hold stillingen i ca. 30 sekunder, og ret hovedet op igen.



## ØVELSE 2

Bøj hovedet til siden, så øret føres ned mod skulderen, og mærk, at musklerne strækkes på modsatte side.

Hold spændingen i ca. 30 sekunder, og ret hovedet op igen. Udspændingen udføres til begge sider.



### ØVELSE 3

Træk skuldrene op mod ørerne, sænk dem langsomt igen og mærk, at du slapper af i skuldrene.



### ØVELSE 4

Træk skulderbladene sammen, hold spændingen i nogle sekunder, og slap af igen.



## GODE RÅD

- Det er vigtigt, du lytter til skulderen, når du træner. Du skal ikke have ondt ved træningen, men du kan opleve nogen ømhed de første uger.
- Det er væsentligt, at skulderen også får ro og hvile.
- Du kan med god effekt anvende en pose is omsvøbt af et viskestykke på skulderen 20 minutter efter træningen med henblik på at dæmpe uro og hævelse, samt udføre øvelse 1-3.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



**Kontakt**

**Fysio- og Ergoterapi, Thisted**  
Tlf. 97 65 00 60