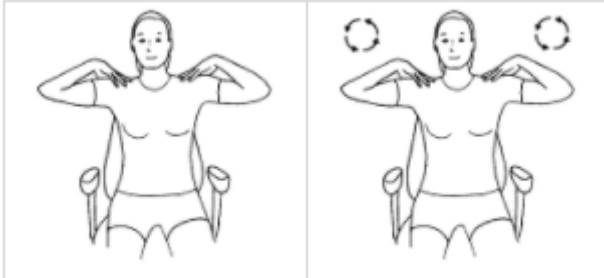


## Nacke

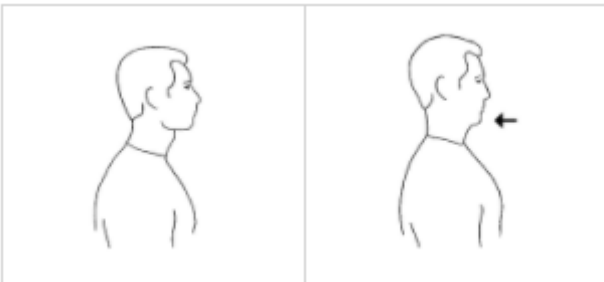
Vid nacksmärta är det viktigt att hålla igång cirkulationen i muskulaturen. Övningarna ska göras 3 ggr/dag. Utför varje övning 15 gånger.

### Rulla axlar



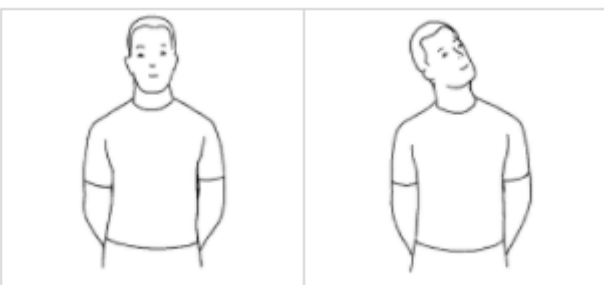
Sitt rakt och placera fingertopparna på axlarna. Rita stora cirklar i luften genom att föra armbågarna nedåt/bakåt, och sedan uppåt/framåt. Upprepa övningen några gånger, och rita sedan cirklarna åt motsatt håll. Då börjar du övningen genom att föra armbågarna nedåt/framåt och uppåt/bakåt.

### Dubbelhaka



Övningen kan göras sittande eller stående. Dra in hakan och gör "dubbelhaka", utan att böja huvudet framåt. Håll denna ställning i ca. 5 sekunder och vila en stund, innan du upprepar övningen. Undvik att skjuta fram hakan medan du vilar.

### Åttan



Tänk dig att du ska rita en liggande 8 med näsan. Utför rörelsen långsamt, börja med en liten 8. Upprepa övningen några gånger, och rita sedan åttan åt motsatt håll.

Promenad är en väldigt bra träningsform. Promenera helst dagligen och anpassa gångsträckan utifrån din förmåga. Undvik stillasittande längre än 20 minuter åt gången.