

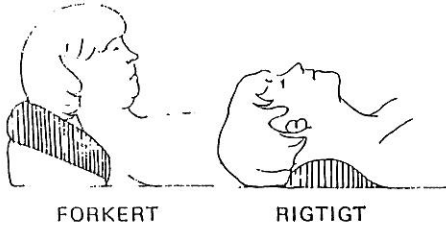
Alle ovenstående øvelser udføres 5 - 8 gange hver - og de udføres altid i roligt tempo, således at man hele tiden har kontrol over bevægelsen. Blandt andet derfor skal det fastslås at: STORE, LØSE HOVEDRULNINGER ER BANDLYST.

HVILESTILLING.

Lig aldrig med højt hovedgærde og knæk nakken. Sørg for at en pude kan udfylde og støtte nakkehulningen i en normal stilling.

Ligger man på siden skal nakken ligeledes være i normal stilling, så man ikke taber eller løfter hovedet.

Ligger man på maven, må man være opmærksom på, at drejningen af hovedet kan fremkalde nakkesmerter, og man bør i så fald skifte mellem drejning til den ene og den anden side.



LÆSNING.

Undgå at sidde med nakken stærkt foroverbøjet. Benyt eventuelt en bogstøtte, en skrå læsepult eller en skråtstillet plade på bordet.

MASKINSKRIVNING.

Eventuelle bilag som skal benyttes placeres på concept-holder lige foran ansigtet i øjenhøjde - og ikke på et bord ved siden af.

KONTORARBEJDE M.M.

Hvis man under sit arbejde til stadighed skal se til siden, bør man sidde på en stol, der kan drejes, så man derved kan undgå at vride nakken.

Under stående arbejde bør man ligeledes flytte fødderne i stedet for at vride krop eller nakke.

SVIMMELHED OG SMERTER kan opstå i forbindelse med overdreven bagoverbøjning i nakken, og i så tilfælde må yderliggående bevægelse i denne retning undgås.

ASTRA
viden læger bedre

Astra Danmark A/S · Roskildevej 22 · 2620 Albertslund · Tlf. 43 66 64 62

NAKKE-HALS-ØVELSER

Øvelsesprogrammet er udarbejdet af overlæge Torben Kjær-Rasmussen i samarbejde med fysioterapeuter ved Aalborg Sygehus.