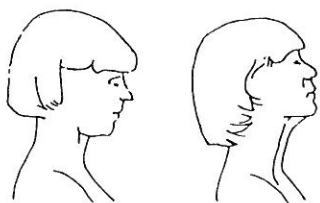


NAKKE - HALS - ØVELSER

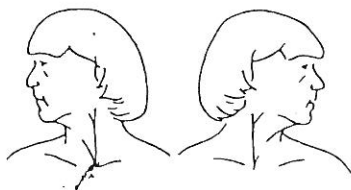
Formålet med nedenstående øvelser er:

- at holde alle led i halsrygraden bevægelige i normalt omfang,
- at undgå stivheden, som let opstår under det daglige arbejde og
- at styrke musklerne og holde dem smidige og smertefri.



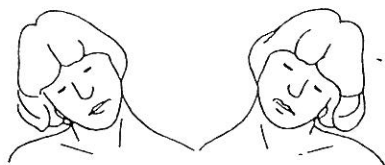
ØVELSE 1

Halsen holdes så rank som muligt. Der foretages små nikkebevægelser fra normalstillingen - dels fremad dels bagud. Bevægelsen skal kun foregå i den allerøverste del af nakken mellem craniet og den øverste halvhvirvel.



ØVELSE 2

Halsen holdes så rank som muligt. Der foretages hoveddrejning fra midterstillingen - dels mod venstre, dels mod højre.



ØVELSE 3

Der foretages sidebøjning, således at man søger at lægge øret på skulderen, - dels mod højre, dels mod venstre. Næsen skal pege lige fremad. Bevægelsen føres så langt igennem som muligt - og lidt til, så man kan mærke, at det strammer i musklerne på siden af halsen.



ØVELSE 6

Hold med højre hånds fingre forfra omkring venstre side af nakken. Drej hovedet mod venstre og pres hånden mod musklerne. Efter at have gennemført øvelsen nogle gange skiftes til den anden side.



ØVELSE 7

Hold med højre hånds fingre forfra omkring venstre side af nakken. Samtidig med at fingrene presses imod musklerne løfter man den venstre arm opad/fremad og drejer hovedet mod venstre. Udfør øvelsen nogle gange og skift til den anden side.



ØVELSE 8

Før armene ud til siden så albuerne er i højde med skuldrene og bøj i albueledene. Bøj i håndledene så fingrene hænger slapt ned mod skuldrene. Foretag cirkulerende bevægelser med albuerne - fremad og bagud. Øvelsen kan også udføres ved at armene føres strakt ud til siden, så det er armene som helhed, der udfører cirkelbevægelser.