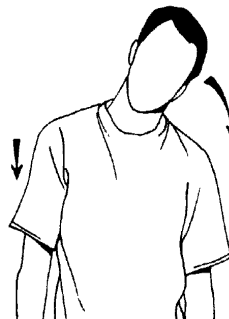
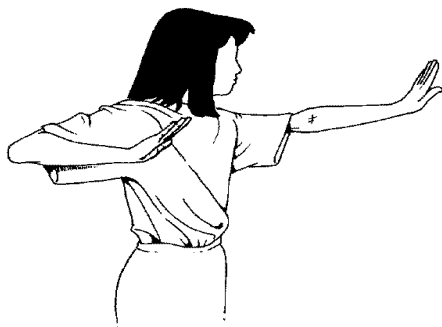


Dra upp axlarna mot öronen. Ta ett djupt andetag, sänk långsamt ner och andas ut. Upprepa 5-10 gånger.



Låt axeln sjunka, böj huvudet till sidan tills töjning känns. Håll 15-20 sek, upprepa 2 gånger.



Pressa armbågen bakåt och handflatan framåt, gör detta växelvis. Upprepa 5-10 gånger.



Dra in hakan och titta ner mot höften tills töjning känns i nacken. Håll 15-20 sek upprepa 2 gånger.

Smärtans orsak. I de allra flesta fall av rygg- och nacksmärta är det musklerna som protesterar – mot felbelastning, stress och spänning, sneda lyft, dålig hållning eller för lite rörelse.

Rör på dig, det finns vetenskapliga belägg för att du blir fortare bättre om du rör på dig ungefär som vanligt men något långsammare. Smärtan i sig kan inte skada dig om du inte har ramlat eller råkat ut för ett yttre våld mot nacken.

Värktabletter kan vara till stor hjälp för att minska smärtan. Köp receptfri medicinering och följ anvisad dosering. **Du kan även prova värmebehandling** t.ex. med vetekudde. Det ger en möjlighet för musklerna att slappna av. Även kyla/isbehandling kan lindra smärtan. Du kan tillverka din egen kylpåse genom att hälla sirap i en påse och frysa in den. Lägg den sedan över det smärtande området.

Om smärtan/besvären inte blivit bättre inom tre-fyra veckor, ta gärna kontakt med någon av oss sjukgymnaster inom Rehab Öppenvård på gamla sjukhuset i Norrtälje. Du bokar tid på telnr. 0176-32 64 44