

Nakkeøvelser og træning

for deltagerne i Nakkeprojektet



Navn:

Deltagernummer:

Adresse:

Tel.nr.:

Dato:

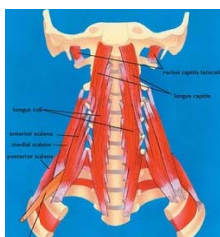
Sted:

Dette er et træningshæfte for deltagerne i projektet Videre med Whiplash, et forskningsprojekt ved Syddansk Universitet.

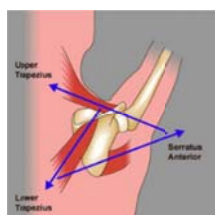
Hæftet indeholder øvelserne som er rettet mod seks forskellige områder: øget styrke og udholdenhed af de forreste halsmuskler, bedre funktion af skulderbladet og derved aflastning af nakken, øget styrke og udholdenhed af de bagerste nakkemuskler, forbedring af holdning, bedre balance og svimmelhedstræning. Øvelserne angives med forskellige farver.

Alle øvelser skal udføres uden smerter. Øvelserne skal helst gøres 2 x dagligt. Du skal udføre øvelserne på den måde, du er instrueret i. Gentag kun øvelserne det antal gange, som du kan **langsomt uden smerte**, med en **jævn bevægelse og uden at spænde unødigt**. Kontakt din fysioterapeut hvis du er i tvivl.

de dybe stabiliserende halsmuskler:



skulderbladets stabiliserende muskler:



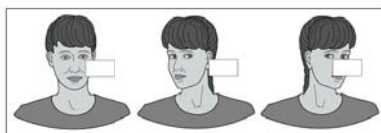
de bagerste nakkemuskler:



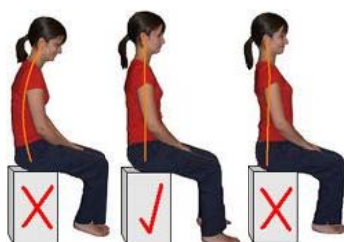
balancetræning:



svimmelhedstræning



holdning af ryg og nakke:



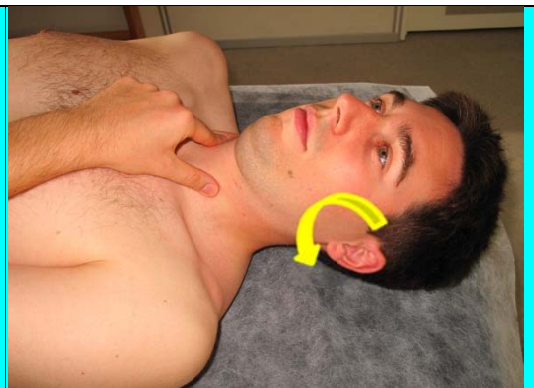
A. Træning af de dybe halsmuskler:

BASIS: 1

Træningen starter med en nikkebevægelse som du skal holde 2–3 sekunder uden anvendelse af uhensigtsmæssige strategier.

Rygliggende med et lille håndklæde under hovedet: Udfør en lille nikkebevægelse med hovedet mens du sørger for, at de lange halsmuskler ikke er aktive. Baghovedet glider lidt op langs underlaget og hovedet løftes ikke. Baghovedet må ikke presses i underlaget. Du kan starte bevægelserne ved at kikke ned med øjnene. Du må ikke holde vejret eller bide sammen. Mærk selv på halsen om musklerne spænder.

10 gentagelser 10 sek., 2 x om dagen

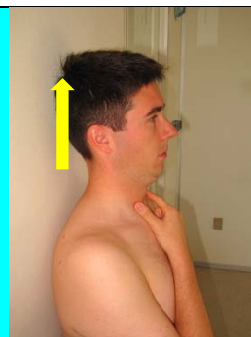


BASIS: 2

Når du kan udføre øvelse BASIS 1 i 10 sek. med 10 gentagelser uden aktivering af de lange halsmuskler, skal du træne: nikkeøvelse

Sid med rank holdning op ad væggen og glid langsomt med baghovedet op ad væggen. Sørg for at have en lille dobbelthage hele tiden. Hovedet må ikke bevæges længere, end at du føler, at de store halsmuskler ikke er aktive. Slap af efter 10 sek.

10 gentagelser 10 sek., 2 x om dagen



ØVEDE: 1

Når du kan udføre øvelse BASIS 2 med 10 gentagelser, skal du træne: hovedet bagover med støtte

Før hovedet tilbage og støt med hånden, så nakken slapper af. Udfør en lille nikkebevægelse i den øvre del af nakken, så du får en lille dobbelthage. Let nu hovedet fra din hånd og hold stillingen i 5 sek., hvorefter du bevæger hovedet langsomt tilbage til startstillingen. Kan udføres siddende på stol med rygstøtte, hvor hovedet støttes op ad væggen i stedet for i hånden. Øg belastningen ved at føre hovedet længere tilbage. Start med 5 gentagelser, øg senere til 10, 2 x om dagen.



ØVEDE: 2

Når du kan udføre øvelse ØVEDE 1 med 10 gentagelser, skal du træne: hovedet bagover uden støtte

Sid med rank holdning og bøj nakken langsomt bagover ved at vandre med blikket op langs væggen mod loftet. Sørg for at have en lille dobbelthage hele tiden. Omdrejningspunktet ligger nederst i nakken. Hovedet må ikke bevæges længere bagover, end at du føler, at du fortsat har kontrol og kan få hovedet tilbage uden at "miste" hagen.

10 gentagelser, 2 x om dagen



ELITETRÆNING 1

Når du kan udføre øvelse ØVEDE 2 med 10 gentagelser, skal du træne elitetræning: styrketræning af halsmuskler

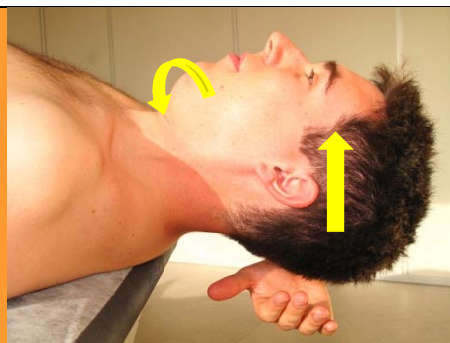
Løft hovedet fra en lille pude eller dine hænder under baghovedet, mens du holder hagen inde. Hold 1-2 sekunder, 5 gentagelser. Hovedet hviler mellem øvelserne. Benyt evt. øjnene, dvs. kig ned, når du løfter hovedet. Hvis du kan, øges belastningen til 10 x 5 sekunder, 2 x om dagen. Næste trin: fjern puden eller hænderne, så du ligger HELT ned.



ELITETRÆNING 2:

Når du kan udføre øvelse ELITETRÆNING 1 med 10 gentagelser, er du klar til: elite styrketræning!

Lig på sengen/bolden med hovedet bagover, hvilende på sengen/bolden, eller med hovedet støttet med hænderne. Hold hagen inde. Løft hovedet langsomt op til lidt over vandret og før derefter hovedet langsomt tilbage. Start med 5 gentagelser, øges op til 10, 2 x om dagen.



B. Træning af skulderbladets styring og skulderbladets muskler, der aflaster nakken

BASIS 1: Træningen starter med at sætte skulderbladet

Sæt dit skulderblad på plads ved at gøre én af følgende: gør dig lidt bredere, træk skuldertoppen lidt tilbage, løft dit brystben, tryk med håndfladen let mod låret, eller brug andre måder, som du er instrueret i. Mærk efter, at spidsen af skulderbladet er drejet ind til kroppen væk fra væggen, nakkemusklene er afslappet.
10 gentagelser, 2 x om dagen

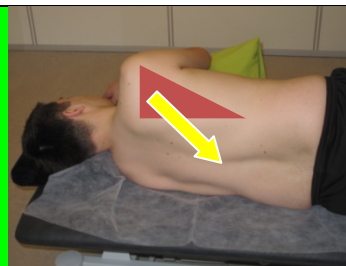


BASIS 2:

Hvis du siddende kan sætte skulderbladet 10 x og holder det i 10 sek., skal du træne: træk skulderbladet på plads i sideliggende

Sideliggende, pude foran brystet, så øverste arm hviler. Træk dit skulderblad mod modsatte hofte, armen hviler under hele øvelsen, musklerne i nakken/skulderåg spænder ikke.

10 gentagelser, 2 x om dagen



BASIS 3: Hvis du kan trække skulderbladet til modsatte hofte 10 x, skal du træne: løft skulderbladet.

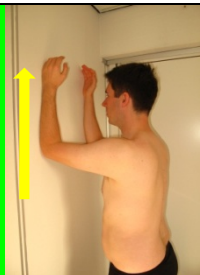
Fremliggende, pude under brystet og armene langs siden. Løft din skuldertop op fra underlaget, skulderbladet bevæges mod modsatte hofte, armen hjælper ikke, musklerne i nakken/skulderåg spænder ikke.

10 gentagelser, 2 x om dagen



BASIS 4: Når du kan løfte skulderbladet 10 x, skal du træne: "wall-slide"

Sæt begge underarme med lillefingersiden mod væggen, parallelt med hinanden, i en skulderbreddes afstand og lidt under skulderhøjde. Glid langsomt underarmene op ad væggen mens du laver et let tryk mod denne, og glid derefter langsomt ned igen.
10 gentagelser, 2 x om dagen,



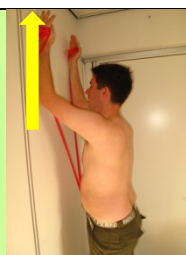
ØVEDE 1: Når du kan udføre BASIS 4 med 10 gentagelser, skal du træne: wall-slide med armløft

Sæt begge underarme med lillefingersiden mod væggen, parallelt med hinanden, i en skulderbreddes afstand og lidt under skulderhøjde. Glid langsomt underarmene op ad væggen mens du laver et let tryk mod væggen. Når du er på det højeste punkt, løfter du skuldrene, derefter løfter du underarmene 10 cm væk fra væggen, hold i 10 sekunder alt imens skuldrene er løftet. Sæt underarmene tilbage på væggen og glid ned igen. 10 gentagelser, 2 x om dagen,



ØVEDE 2: Når du kan udføre wall-slide med armløft med 10 gentagelser, skal du træne: wall-slide med elastik

Glid med underarmene op langs væggen, men med en elastik i hænderne, som du har fæstnet i dit bælte/dine bukser/under dine fødder/dørhåndtag. Kan evt. udføres op ad en dør. 10 gentagelser, 2 x om dagen,



ELITETRÆNING:

Når du kan udføre ØVEDE 2 med 10 gentagelser, skal du træne: wall-slide med armløft og med elastik

Glid med underarmene op langs væggen, men med en elastik i hænderne, som du har fæstnet i dit bælte/dine bukser/under dine fødder/dørhåndtag. Når du er på det højeste punkt, løfter du skuldrene, derefter løfter du underarmene 10 cm væk fra væggen. Hold i 10 sekunder alt imens skuldrene er løftet. Sæt underarmene tilbage på væggen og glid ned igen. Kan evt. udføres op ad en dør. 2 x om dagen, 10 gentagelser



C. Træning af de bagerste nakkemuskler

BASIS 1: Hvis du ikke kan løfte hovedet fra siddende, lænende fremover, skal du træne: hovedløft i siddende

Sid med albuerne hvilende på knæene, således at overkroppen læner lidt frem (hvis det er for svært, starter du med hænderne på knæene). Du holder en lille dobbelthage. Du bøjer nu hovedet frem samtidig med at du holder hagen inde. Herefter skal du løfte hovedet og nakken tilbage, uden at du knækker midt i nakken eller lader hagen slippe frem.
10 gentagelser, 2 x om dagen



BASIS 2: Når du kan løfte hovedet i foroverbøjet stilling med 10 gentagelser, skal du træne: små nikke/drejebevægelser

Sid med albuerne hvilende på knæene, således at overkroppen læner lidt frem. Du holder den nederste del af nakken i samme stilling. Du laver nu små nikkebevægelser x 5, uden at du knækker midt i nakken. Derefter laver du små drejebevægelser ved at dreje hovedet, således at du skiftevis ser på venstre arm og højre arm x 5, uden at du drejer midt i nakken eller lader hagen slippe frem.
10 gentagelser, 2 x om dagen




BASIS 3: Når du kan lave BASIS 2 med 10 gentagelser, skal du træne: løft hovedet i albueliggende

Som BASIS 1, nu liggende på maven, hvilende på underarmene. Du holder en lille dobbelthage. Du bøjer nu hovedet frem samtidig med at du holder hagen inde. Herefter skal du løfte hovedet og nakken tilbage, uden at du knækker midt i nakken eller lader hagen slippe frem.
10 gentagelser, 2 x om dagen





ØVEDE 1: Når du kan løfte hovedet i albueliggende med 10 gentagelser, skal du træne: små nikke/drejebevægelser

<p>Som BASIS 2: nu liggende på maven, hvilende på underarmene. Du holder den nederste del af nakken i samme stilling. Du laver nu små nikkebevægelser x 5, uden at du knækker midt i nakken.</p> <p>Derefter laver du små drejebevægelser ved at dreje hovedet således at du skiftevis ser på venstre arm og højre arm x 5, uden at du drejer midt i nakken eller lader hagen slippe frem.</p> <p>10 gentagelser, 2 x om dagen</p>	
--	--

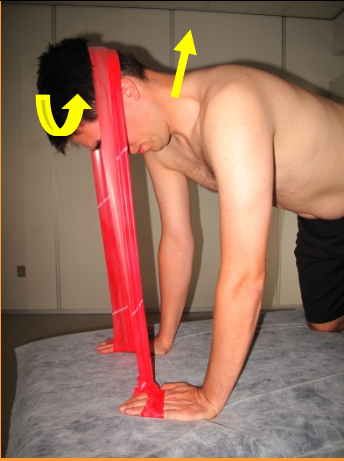
ØVEDE 2: Når du kan udføre ØVEDE 1 med 10 gentagelser, skal du træne: nikke/drejebevægelser

<p>Som BASIS 1, stående på alle fire. Bøj nakken bagover mens du holder hagen inde. Kig på det samme punkt hele tiden. Udfør øvelsen langsomt og hold igen på vej tilbage.</p>	
<p>Som BASIS 2, stående på alle fire, med lige ryg og uden at hænge i skuldrene. Udfør små nikkebevægelser som kun sker i den øvre del af nakken. Omdrejningsaksen ligger gennem ørerne. Den midterste del af nakken holdes stille.</p>	
<p>Udfør små drejebevægelser (sig nej) i den øvre del af nakken (højest 30 grader til hver side). Resten af nakken holdes stille. Blikket holdes fast på et punkt mellem hænderne.</p> <p>Alle 3 øvelser: 10 gentagelser, 2 x om dagen</p>	

ELITETRÆNING 1: Når du kan udføre ØVEDE 2 med 10 gentagelser skal du træne: bøj bagover samt nikke/drejebevægelser med modstand af elastik


<p>Stående med underarmene mod væggen og elastikken bagom hovedet. Hold fast i elastikken med hænderne. Træk hagen lidt ind. Skub baghovedet bagud mod elastikken, indtil du mærker elastikken spænde. Bevægelsen sker nederst i nakken. Før langsomt hovedet tilbage mens du holder igen på elastikken.</p>	
<p>10 gentagelser, 2 x om dagen</p> <p>Stående med underarmene mod væggen og elastikken bagom hovedet. Hold fast i elastikken med hænderne, så den er lidt stram. Træk hagen lidt ind. Drej hovedet fra side til side mod elastikken. Hold hele tiden hagen lidt inde.</p> <p>10 gentagelser, 2 x om dagen</p>	

ELITETRÆNING 2: Når du kan udføre *ELITETRÆNING 1* med 10 gentagelser hver, skal du træne: bøj bagover og nikke/drejebevægelser med elastik på alle fire

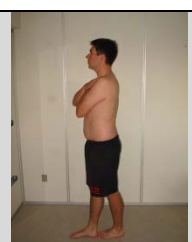
<p>Som BASIS 1 og 2 stående på alle fire med elastik bagom hovedet, mens du holder enderne af elastikken under hænderne. Du bøjer hovedet frem, samtidig med at du holder hagen inde. Herefter skal du løfte hovedet og nakken tilbage uden at du knækker midt i nakken eller lader hagen slippe frem. Kig på det samme punkt hele tiden. Udfør øvelsen langsomt og hold igen på vej ned.</p> <p>Drej efterfølgende hovedet fra side til side mod elastikken.</p> <p>Begge øvelser: 10 gentagelser, 2 x om dagen</p>	
--	--

D. Balancetræning

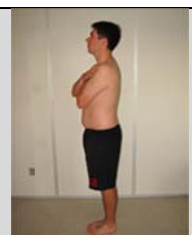
BASIS 1: Hvis du ikke kan stå med samlede fødder i 10 sek., skal du træne: stående balance

Stå med samlede fødder: start med 10 sek., træn op til 30 sek. Øvelsen udføres 2 x.	
---	--

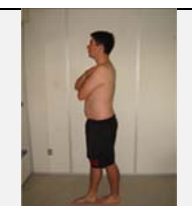
BASIS 2: Når du kan udføre BASIS 1 i 30 sek. med 2 gentagelser, skal du træne: tandemstående balance

Stå gangstående med fødderne på linje: start med 10 sek., træn op til 30 sek. Øvelsen udføres 2 x. Skiftevis venstre og højre fod forrest.	
--	---

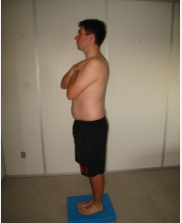
BASIS 3: Når du kan udføre BASIS 2 i 30 sek. med 2 gentagelser, skal du træne: stående balance med lukkede øjne

Stå med samlede fødder og lukkede øjne: start med 10 sek., træn op til 30 sek. Øvelsen udføres 2 x.	
---	--


ØVEDE 1: Når du kan udføre BASIS 3 i 30 sek. med 2 gentagelser, skal du træne: tandemstående med lukkede øjne

Stå gangstående med fødderne på linje med lukkede øjne: start med 10 sek., træn op til 30 sek. Øvelsen udføres 2 x. Skiftevis venstre og højre fod forrest.	
---	--

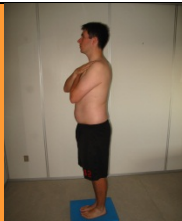
ØVEDE 2: Når du kan udføre ØVEDE 1 i 30 sek. med 2 gentagelser, skal du træne: balance på en hynde

Stå på en hynde med samlede fødder: start med 10 sek., træen op til 30 sek. Øvelsen udføres 2 x.	
--	--

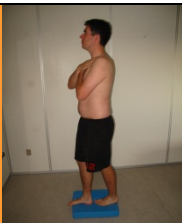
ØVEDE 3: Når du kan udføre ØVEDE 2 i 30 sek. med 2 gentagelser, skal du træne: tandem-stående på en hynde

Stå på en hynde med fødderne på linje, start med 10 sek., træen op til 30 sek. Øvelsen udføres 2 x. Skiftevis venstre og højre fod forrest.	
---	--

ELITETRÆNING 1: Når du kan træne ØVEDE 3 i 30 sek. med 2 gentagelser, skal du træne: stå på hynde med lukkede øjne

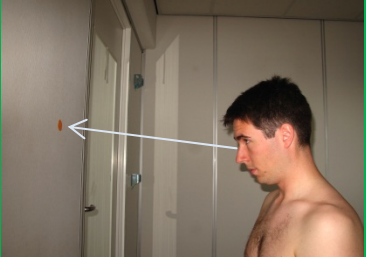
Stå på en hynde med samlede fødder og lukkede øjne, start med 10 sek., træen op til 30 sek. Øvelsen udføres 2 x.	
--	--

ELITETRÆNING 2: Når du kan udføre ELITETRÆNING 1 i 30 sek. med 2 gentagelser, skal du træne: tandem-stående på hynde med lukkede øjne

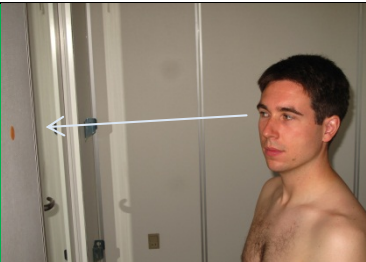
Stå på en hynde med fødderne på linje med lukkede øjne, start med 10 sek., træen op til 30 sek. Øvelsen udføres 2 x.	
--	--

E. Svimmelhedstræning


BASIS 1: Hvis du ikke kan bevæge hovedet mens øjnene holdes stille, skal du træne: stirre-øvelse, hovedet op og ned

<p>Sid rank uden rygstøtte. Hold blikket fokuseret på et punkt på væggen. Bevæg hovedet op og ned, mens du holder fokus på punktet.</p> <p>Fortsæt i 30 sek., eller indtil du begynder at mærke svimmelhed eller at øjnene flytter sig</p>	
--	--

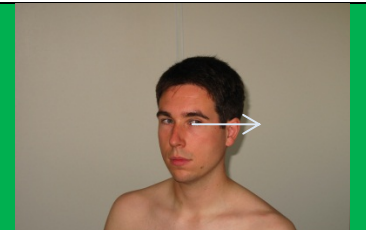
BASIS 2: Når du kan udføre BASIS 1 i 30 sek., skal du træne: stirre-øvelse, hovedet fra side til side

<p>Sid rank uden rygstøtte. Hold blikket fokuseret på et punkt på væggen. Drej nu hovedet fra side til side, mens du holder fokus på punktet.</p> <p>Fortsæt i 30 sek., eller indtil du begynder at mærke svimmelhed eller at øjnene flytter sig</p>	
--	---

BASIS 3: Når du kan udføre BASIS 2 i 30 sek., skal du træne: øjnetræning op og ned

<p>Sid rank uden rygstøtte. Bevæg øjnene op og ned mens du holder hovedet stille. Først langsomt, senere hurtigere.</p> <p>Fortsæt i 30 sek., eller indtil du begynder at mærke svimmelhed.</p>	
---	--

BASIS 4: Når du kan træne BASIS 3 i 30 sek., skal du træne: øjentræning fra side til side

<p>Sid rank uden rygstøtte. Bevæg øjnene fra side til side mens du holder hovedet stille. Først langsomt, senere hurtigere.</p> <p>Fortsæt i 30 sek., eller indtil du begynder at mærke svimmelhed</p>	
--	--

ØVEDE: Når du kan udføre BASIS 4 i 30 sek., skal du træne: øjne og hoved i samme retning


<p>Sid rank uden rygstøtte. Drej hovedet og øjnene til samme side ved først at dreje blikket til et punkt, hvorefter hovedet følger efter. Det samme udføres op og ned. Hver retning 3 x 30 sek.</p>	
--	--

ELITETRÆNING: Når du kan udføre øvelse 3 i 30 sek. til venstre og højre, samt op og ned, skal du træne: øjne og hovede i modsatte retning

<p>Sid rank uden rygstøtte. Før blikket til den ene side og hovedet til den anden. Skiftende til venstre og til højre. Det samme op og ned. Hver retning 3 x 30 sek.</p>	
--	--

Træning af holdning for nakke og ryg

Til sidst Du retter op på din siddende stilling ved at rette op på din holdning fra lænden af.

<p>Lav et lille bækkenkip således, at du sidder på forsiden af dine sædekogler. Du skal lave et lille svaj nederst i lænden, men din mave må ikke blive skudt fremad. Løft brystbenet lidt, gør brystet lidt bredere og gør dig lang ved at strække nakken lidt. Du skal se lige frem. Du må gerne sidde skråt nedad med lårene, på en kile eller ved at stolen hælder lidt ned.</p> <p>Hvert 15. minut når du sidder eller står.</p>	
---	--

Generel træning, kom i form:

Træningsform:

For at kunne lave mere i hverdagen, skal du sammen med din fysioterapeut lave et træningsprogram, så du kommer i form, forbedrer dit kredsløb og får bedre udholdenhed.

Din træning kan f.eks. bestå af: Gang, trappegang, stavgang, cykling, dans, svømning.

Du kan træne alene, sammen med andre, i en lokalforening, på hold, eller som du vil. Du skal have lyst til at udføre træningsprogrammet, så du har en god dag og uge, samtidig med at du træner.

Træningsforløb

Træningen foregår efter en såkaldt "Pacingmodel". Det betyder, at du langsomt øger din træning uden overbelastning. Du "pacer" dig selv på en kontrolleret måde for at nå dine mål. Du vurderer, hvor anstrengende det er på en skala fra 6 til 20 (skalaen er baseret på at det ca. svarer til ens puls hvis man ganger med 10).

**Du skal helst træne med en anstrengelse mellem
11 (du kan mærke at du træner) og 14 (anstrengende).**

Du skal starte med at træne ca. **20 % kortere tid end hvad du kan**. Det er dit startniveau for din træning. Hvis du oplever, at træningen føles meget let (på 9 eller under), kan du øge din træningstid således, at du kan mærke træningen (11).

Når du har oplevet din træningsanstrengelse som "du kan mærke at du træner" (under 14) i gennemsnit, øger du træningen med 20 % efter 2 uger. Hvis du ligger på 15 eller mere, fortsætter samme træning i 2 uger.

Hvis din træning varer 30 min., kan du øge belastningen ved at øge intensiteten op til 15/16 (kan ikke snakke) hvert 10. minut. Herefter øger du antallet af minutter på intensiteten 15/16, hver anden uge.

Hvis du har en dårlig dag, skal du kun træne halvdelen af det, du har planlagt. På denne måde kan du øge din træning gradvist, uden risiko for, at du laver for meget.

Træningsaftale:

<p>Jeg laver som træning Jeg træner 3 gange om ugen Jeg starter med minutter Jeg øger min træning med 20 % hver anden uge.</p>
--

Borg-skala

Borg-trin	Oplevelse	Træningseffekt
6	Hvile	Ingen 😊
7	Det føles meget let Svært at mærke forskel på niveauerne	Opvarmning / nedvarmning
8		
9		
10		
11	Du kan mærke at du træner - men det er slet ikke hårdt	Sundhedseffekt - men kræver lang tid
12		
13		
14	Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag	Kondition og sundhed for de fleste
15		
16	Hyperventilation Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	Effektiv kondition - men hård træning
17		
18	Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	Præstations- og sprintevne
19		
20		

Borg-skalaen bruges til at styre intensiteten ud fra, hvor anstrengende man selv oplever træningen. Skalaen går fra 6 til 20, fordi disse tal - med et ekstra nul bagved - nogenlunde svarer til pulsverdierne for en gennemsnitlig ung person. De fleste mennesker bør forsøge at nå mindst 20 minutter på Borg 14-15 to til tre gange pr. uge.

Navn:

Deltagernummer:

Sted:

Træningslogbog

Din fysioterapeut angiver, hvilke øvelser du skal træne.

Du krydser af, når du har lavet øvelserne: **X** for 2 gange om dagen, **/** for 1 gang om dagen, **0** for ingen

Uge	Øvelse					MAN	TIRS	ONS	TORS	FRE	LØR	SØN	Træning 3 x/uge				
	A	B	C	D	E								minutter	Borg			
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	