

Smertelindring ved akutt nakkesmerte

Naprapatens beste tips for raskere bedring – ting du kan gjøre hjemme akkurat nå

Vondt i nakken er ikke bare vondt. Det er den stive nakken som er i veien hele dagen, trøttheten som aldri slipper, søvnen som ikke er nok. Denne guiden gir deg konkrete ting du kan gjøre hjemme akkurat nå.

Ikke magiske løsninger, men enkle, effektive tips fra en naprapat som har sett hva som faktisk hjelper. Under 1 % av alle nakkesmerter er tegn på en mer alvorlig skade. Sannsynligvis er du i full gang med å bli bedre allerede.

Oppsøk fastlegen om du kjenner deg igjen i dette

- Nakkesmertene kom etter en ulykke, du er operert i nakken, har hatt kreft, eller lider av beinskjørhet
- Smertene er konstante og uendret selv om du hviler
- Smertene stråler ut i begge armer, eller du kjenner nedsatt følelse eller kraft i armer eller bein
- Kraftig ensidig hodepine, svimmelhet og episoder av bevissthetstap
- Generell sykdomsfølelse, feber, vekttap, alltid sliten
- Smertene blir gradvis verre over tid
- Du er over 50 år og nakkeplagene er annerledes enn det du har hatt før
- Du er rett og slett usikker og trenger en sjekk

Hva du kan gjøre akkurat nå

Før du kommer til øvelsene, her er fire ting som hjelper med en gang.

1

Beveg deg

Beveg hodet og nakken mest mulig innenfor det som er smertefritt. Du trenger ikke presse deg, bare beveg det du kan, og gjenta.

2

Kulde

Fikk du nakkesmerter etter en brå bevegelse og kjenner at det knytter seg mer? Legg en kuldepakning mot nakken. Gjenta 3–4 ganger det første døgnet. Aldri is rett mot huden, og aldri mer enn 20 minutter.

3

Varme

Føles nakken låst og stiv? Da kan varme løsne opp. En varm dusj, en varmeputte – det finnes ingen fasit, du kjenner selv hva som funker. Unngå sterk varme som kan skade huden.

4

Kvotesystem

Får du vondt etter 40 minutter ved PC eller lesing? Er kvoten din 30 minutter. Ta pause, og start igjen. Du styrer, ikke smertene.

Øvelsene som faktisk hjelper

Disse øvelsene har jeg brukt på pasientene mine i årevis. Husk: de skal ikke gjøre vondt. Beveg deg innenfor det smertefrie, og slapp av i kjeven – det hjelper mer enn du tror.

BRUK DENNE NÅR: DU HAR SMERTER NÅR DU SNUR HODET TIL SIDEN

1. Hoderotasjon på gulvet

3 minutter

Ligg på ryggen med et lite håndkle under hodet. Gjerne en pute under knærne. Gjør det vondt når du ser til venstre? Beveg hodet rolig mot høyre, så langt det er smertefritt. Tilbake til midten. Gjenta i tre minutter. Vondt i motsatt retning? Snu øvelsen.

Tips! Slapp av i kjeven. Behold en liten åpning i munnen og la tungen hvile bak fortennene, det hjelper!

BRUK DENNE NÅR: DU HAR SMERTER VED HODEROTASJON, MEN ØVELSE 1 ER VANSKELIG

2. Hoderotasjon på siden (variasjon)

3 minutter

Ligg på siden på gulvet eller i senga med en pute som holder nakken i midtstilling. Hvil hodet på den siden som ikke gjør vondt. Derfra lar du bare overkroppen falle bakover mot ryggliggende, hodet blir liggende. Det gir akkurat samme effekt som øvelse 1, men er mye enklere å komme til.

Tips! Denne er gull om du synes gulvøvelsen er for krevende.

BRUK DENNE NÅR: DU LEGGER HODET (ØRET) NED MOT SKULDEREN OG DET GJØR VONDT

3. Sidebøy

2 minutter

Ligg på ryggen på gulvet. Bøy hodet sakte mot skulderen på den siden som ikke gjør vondt. Gå så langt du kommer uten smerte, kom tilbake til midten, gjenta. Enkelt og effektivt.

Tips! Beveg hodet ned mot skulderen, ikke trekk skulderen opp mot hodet. Det er to veldig ulike ting!

BRUK DENNE NÅR: DU HAR SMERTER NÅR DU KIKKER I TAKET

4. Nikk og hold

10 repetisjoner

Ligg på ryggen. Gjør en forsiktig nikke-bevegelse, som om du ser ned mot beina. Rolig og kontrollert. Ta ut så mye bevegelse du klarer uten smerte. Hold i 10 sekunder, slapp av, gjenta.

Tips! Legg en hånd lett mot halsen og kjenn etter at du faktisk bruker de dype musklene, ikke stramme deg med skuldrene.

BRUK DENNE NÅR: DU KJENNER AT DU HAR LITE KONTROLL I NAKKEN

5. Nakkekontroll

4–6 sett

Start med øvelse 4 (Nikk og hold). Hold haken nede mens du løfter hodet et lite stykke opp fra underlaget. Hold i 10 sekunder. Legg ned. Pust. Gjenta. Denne styrker de dype stabiliserende musklene på fremsiden av nakken, de vi sjelden tenker på.

Tips! For tung? Gjør den sittende i en stol med nakkestøtte først, til du bygger litt styrke.

BRUK DENNE NÅR: NAKKEN ER STIV OG MUSKLENE SPENNER SEG

6. Lang nakke

1–2 minutter

Stå på alle fire, knær og håndflater i gulvet, albuer strake. Len deg litt fremover slik at hoftene er noen centimeter foran knærne. La korsryggen svaie, slipp opp skulderbladene og senk hodet ned foran deg. Hold og kjenn at det strekker seg godt.

Tips! Det er vanlig at nakken kjennes lengre etterpå og at smertene dempes. Vondt i korsryggen? Flytt hoftene bakover til over knærne.

BRUK DENNE NÅR: SKULDRENE ER STRAMME OG ANSPENTE

7. Smertefri på 1 minutt

6 × 10 sekunder

Sitt i en stol og ta godt grep om armlenene. Trekk skuldrene ned og bakover. Press fra med armene til du får strake albuer. Hold 10 sekunder, slipp, gjenta. Ingen armlener? Plasser håndflatene på lårene og press ned mot dem i stedet.

Tips! Dette funker som magi. Når du aktiverer musklene som trekker skuldrene ned, tvinges musklene som trekker dem opp til å slappe av. Kroppen er smart!

Har du spørsmål?

Send meg en melding på Instagram @kvilnaprapati, eller book en time på klinikken – på Stavsjø eller i Brumunddal.

kvilnaprapati.no