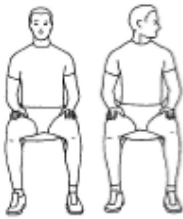


Under din återhämtningstid är det bra att ta regelbundna promenader och utföra övningar för att främja cirkulation i nacke och axlar. Nedan ser du ett träningsprogram som kan utföras de första veckorna efter din skada för att motverka stelhet i nacke och axlar.



#### Rotation av nacke

Sitt på en stol. Roterat huvudet åt vänster och därefter åt höger. Vrid huvudet så långt du kan, övningen ska inte göra ont.

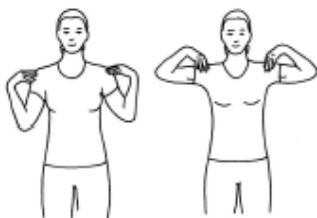
**Set: 3 , Repetitioner: 10**



#### Titta uppåt och nedåt.

Böj huvudet långsamt framåt och sänk hakan mot bröstet., lyft långsamt huvudet tillbaka och för blicken upp mot taket. Utför övningen lugn och kontrollerat.

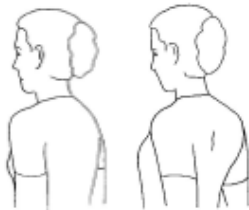
**Set: 3 , Repetitioner: 10**



#### Axelrullning

Placera händerna på axlarna. Börja rulla axlarna framåt, börja med små rörelser och sedan större och större. Byt gärna håll.

**Set: 3 , Repetitioner: 20**



#### Sammandragning av skulderblad

Stå upp med armarna hängande längs sidorna. Drag skulderbladen samman och lite neråt, håll kvar i ca 3 sek. Slappna av.

**Set: 3 , Repetitioner: 10**



#### Promenader

Det är viktigt att du kommer igång efter din olycka. Börja ta lättare promenader runt ditt kvarter, därefter kan du öka sträckan successivt.

**Varighet: 10-30 Min.**

## Vid kvarstående besvär

Om du upplever kvarstående eller tillkomna besvär efter 2–4 veckor rekommenderas du att ta kontakt med din vårdgivare eller 1177 alternativt till Fysioterapi och Arbetsterapi mottagningen, Karolinska universitetssjukhuset, Solna på 08-51773636