



DET GENERELLE HOVEDVEDPINE-PROGRAM

Dette kapitel indeholder generelle øvelser, som forebygger og afhjælper hovedpine med målrettede øvelser for muskler og led i nakken, skuldrene og brystkassen. Forkert kropsbrug, som dårlig holdning og uhensigtsmæssige arbejdsstillinger, overanstrenger og belaster området og kan udløse hovedpine.

Nakken har det bedst, når rygsøjlen er rank, og hovedet er trukket tilbage med toppen af hovedet så højt som muligt. Det er en almindelig uvane, at skyde hovedet frem og knejse med nakken. Stillingen overanstrenger nakkemusklernes, afklemmer nerver og kar og det slider på nakkens led.

Skuldrene har det bedst, når de er afspændte, dvs. at de ikke er trukket op eller frem. Overarmene skal flugte med kropssiderne. Vinklen mellem nakken og skuldrene skal mindst være 90°.

I det generelle hovedpineprogram skal du især bevæge, strække og optræne de muskler, der strammer og spænder. Udfør alle bevægelser inden for smertegrænsen.

Blide stræk

Undgå at forcere strækkene, det skal føles behageligt både mens du strækker og bagefter.



Når det spænder i nakken og ned af øvre ryg

Bøj hovedet fremover til du mærker et stræk i nakken. Hold strækket i ca. 20 sekunder, mens du trækker vejret dybt og roligt. Løft langsomt hovedet og gentag herefter strækket endnu en gang. Du kan øge strækket ved at lægge hænderne på baghovedet, så armenes tyngde trækker hovedet længere ned.



Når det spænder på siden af hals og nakke og ned over skulderen

Før hovedet ned til siden – øret i retning mod skulderen – til du mærker et stræk i modsatte side af halsen og nakken. Læg hånden på skulderen i den side, du strækker, så skulderen holdes nede. Hold strækket i ca. 20 sekunder, og rul så hovedet frem til midten og langsomt op. Skift side. Gentag øvelsen i begge sider. Hvis strækket skal være større, kan du lægge en hånd over øret – modsatte sides hånd i forhold til den side du strækker. Flyt hånden, inden du ruller hovedet frem til midten og op.



Når det spænder i øverste del af nakken ved kraniekanten

Sid med rank ryg og træk hagen tilbage ved at trykke tomten mod hagespidsen. Hold stillingen i ca. 20 sekunder og gentag strækket.



Når det spænder i siden af nakken og i skulderkanten

Drej hovedet lidt mod højre og træk hovedet frem og ned, så næsen peger mod brystet. Du skal mærke et stræk i modsatte side af nakken. Hold strækket i ca. 20 sekunder. Drej herefter hovedet, så næsen peger mod armhulen. Hold strækket i ca. 20 sekunder. Før hovedet tilbage til midten og løft det blidt op. Skift side og gentag øvelsen til begge sider. Hvis strækket skal være større, kan du lægge hånden bag øret – modsatte sides hånd i forhold til den side, du strækker. Flyt hånden, inden du fører hovedet tilbage til midten og op.



Når det spænder i øverste del af brystet

Træk skulderbladene nedefter og drej armene, så håndfladerne vender fremad. Løft armene skråt bagud og skub brystet let frem. Hold strækket i ca. 20 sekunder og gentag øvelsen.