



Selkäliitto

Ta hand om din nacke

Nacksmärta är vanligt och ofta muskelrelaterat

Det är vanligt med problem i nacke och axelparti och dessa kan börja smygandes. De vanligaste nackproblemen är muskelrelaterade. De flesta nack- och axelsymptomen går över av sig själv på ett par dagar utan några egentliga behandlingar.

Nackproblem kan förebyggas och behandlas genom att man förbättrar nackens och övre ryggens rörlighet och muskelstyrka. Nackproblem orsakas av ställningar och rörelser som belastar nacke och axlar negativt under arbetstid eller fritid. Ibland är orsaken till smärtan stress, kyla eller drag.

En god hållning skyddar nacken

En god hållning i hela kroppen är viktigt för att nacke och axlar ska må bra. En god hållning hjälper till att minska den skadliga belastningen på leder och muskler.

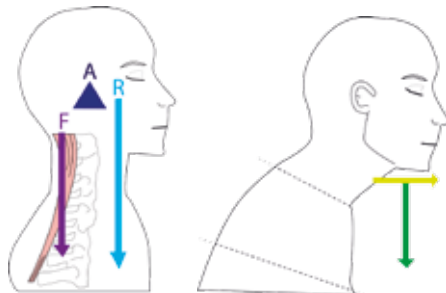
Huvudet väger cirka 4–5 kg. När huvudet befinner sig i en rak position som en förlängning av halskotpelaren, fördelas dess vikt jämnt mellan kotor, mellankotskivor och muskler. I detta läge är muskler i hals, nacke och axelparti som uthålligast. Nackens belastning ökar mångfaldigt ju längre framåt eller nedåt huvudet böjs.

Ibland krävs det en stor anspänning från musklerna i halsens främre del, nacken och axelpartiet. Det är inte skadligt att böja på nacken på ett normalt sätt, men upprepande ställningar där nacke och kropp är vridna eller framåtböjda ökar risken för nacksmärta.

Om vår ryggrad har en bra hållning och stabiliseras av muskler från alla riktningar, kan den och dess omgivande vävnader tåla även hård belastning.

Framåtroterade axlar och skuldror kan leda till nacksmärtor eftersom axelmuskulaturen som är fäst i halskotpelaren ökar trycket och belastningen i ryggraden.

Långvarigt stillasittande gör att det kan vara svårt att bibehålla en god hållning. Därför är det alltid bra att byta ställning och ta korta pauser genom att emellanåt stå eller röra sig.



A = Huvudets rörelseaxel

R = Resultantkraft som skapar ett behov av en motkraft när huvudet ska hållas upprätt

F = Kraft som behövs av nackens sträckmuskler för att hålla huvudet upprätt

I en bra position är nacken i neutralläge. Huvudet befinner sig då i ett upprätt läge som en naturlig förlängning av nacken och belastningen fördelas jämnt mellan kotor, mellankotskivor och muskler. När huvudet har en framåtlutad ställning blir belastningen på kotor och muskler skadlig.



I en god sittställning går linjeringen från öra via axelled till höft.

- Huvudet är i neutralläge, örat är i samma linje som axelleden och hakan något nedåt.
- Axlarna är i kroppens mittlinje och axlarna är avslappnat nere.

Du kan lindra nacksmärta på egen hand genom att bli medveten om vilka ställningar du oftast är i och hur du använder din kropp. Du kan då variera ställningarna så att de belastar kroppen mindre. Vid behandling av nackproblem rekommenderas övningar som ökar muskelstyrka, rörlighet och den allmänna konditionen.

Även lätta arbeten orsakar nacksmärta

Fysiskt tunga arbeten anses ofta vara orsaken till nacksmärta och förändringar i halskotpelarens leder, men även fysiskt lätta arbeten orsakar problem.

Arbete framför datorskärmar har ökat muskelrelaterade nackproblem. Långvarigt stillasittande samt en vriden och böjd kroppsställning ökar risken för nacksmärta. Andra orsaker till nacksmärta är dålig hållning och ergonomi, repetitivt arbete, krävande arbete eller arbete som kräver noggrannhet.

Till och med barn och ungdomar har idag nacksmärta som följd av långvarig daglig användning av dator. Utöver nacksmärta kan datoranvändning orsaka huvudvärk och ögonsymptom.

Förutom fysiska faktorer kan nackproblem även bero på psykosociala faktorer, såsom psykisk belastning på arbetsplatsen, allmän spänning och nedstämdhet. Även sömnbrist och dålig fysisk kondition kan kännas som muskelsmärter och trötthet.

Ibland kan fritidssysselsättningar eller olyckor orsaka nackproblem.

Nacksmärta är mångfacetterat

Ofta känns problem och smärtor i nacke och axelparti som spända muskler, lokal muskelkänslighet och som smärta eller stelhet i nacken.

Muskelrelaterad smärta kan också kännas i bakhuvudet eller i andra områden i huvudet. Dessutom kan huvudvärk, yrsel eller ringningar i öronen förekomma i samband med nackproblem. Ibland kan symptomen vara smärta som strålar ut i axlar, bröstorg eller armar samt domningar i fingrarna.

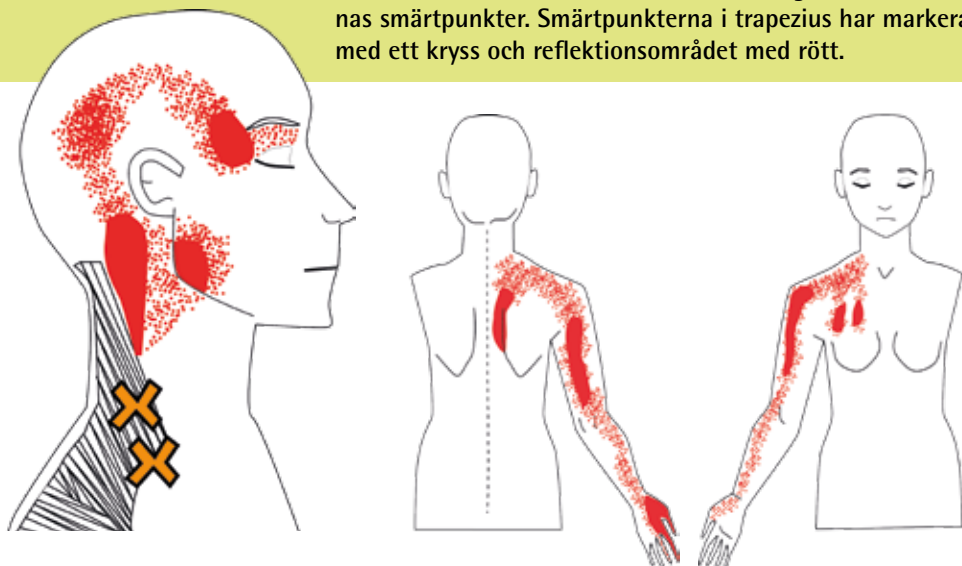
Nedjunkna mellankotskivor, artros i de små lederna mellan kotorna samt förträngningar i nervrotsöppningarna mellan kotorna förekommer ofta hos äldre personer och personer i arbetsför ålder. De är dock ofta ofarliga

och ger inga symptom. Det är viktigt att utreda om smärtan är ospecifik, lokal eller om den strålar ut över ett bredare område eller om nacken har råkat ut för ett trauma.

Vid ospecifik nacksmärta syns likadana förändringar i röntgen- och magnetbilder hos de med symptom som hos de som är symptomfria. Därför är det inte alltid nödvändigt att utföra avbildningsundersökningar.

Vid trauma mot nacken kan det uppstå en så kallad whiplash-skada. Som en följd av detta kan en av tio få långvarig nacksmärta. Andra ovanligare orsaker till nacksmärta är diskbräck i halskotpelaren, allvarliga skador i nackområdet (t.ex. frakturer) eller inflammationer.

Smärtan kan stråla ut i huvud eller armar genom musklernas smärtpunkter. Smärtpunkterna i trapezius har markerats med ett kryss och reflektionsområdet med rött.



Om du pratar mycket i telefon, använd hörlurar. Räta på huvudet när du skriver sms.

Ta hand om ergonomin

Datoranvändning är vanligt såväl på arbetet som på fritiden. Många använder även smartphones och surfplattor flera timmar om dagen.

Man har konstaterat att datoranvändning orsakar nacksmärtor. 1–2 timmars daglig användning har ett samband med smärtor i nacke och axelparti. Över 4 timmars sittande vid datorn kan orsaka huvudvärk och trötta ögon.

Skärmen ska vara placerad rakt framför dig. Ett lämpligt avstånd är den egna armens längd och med synvinkeln något nedåt. Då behöver man inte böja vare sig nacke eller

haka för långt fram. I stående ställning är nacke och axlar ofta i en bättre position än när man sitter.

Vid tunga arbetsuppgifter eller hantering av tunga föremål behövs mycket muskelstyrka, vilket ökar belastningen på nacken. Även armarna i statiskt upprätt läge, upprepade lyftrörelser åt sidan och vibrationer som överförs via händerna till övre kroppen kan orsaka problem i nacke och axlar.

Risken för nacksmärta ökar om du håller armen sträckt åt sidan eller gör upprepande sidolyft.

Bild: Dollarphotoclub



Kosten påverkar musklernas välbefinnande



Bild: Dollarphotoclub

Muskulaturen reagerar lätt på näringsmässiga brister.

Om kosten har varit ensidig eller om man har fastat eller bantat länge, får kroppen inte eventuellt tillräckligt med B-vitaminer, folsyra eller C-vitamin. Då kan följden bli känslor av kraftlöshet och olika smärttillstånd i kroppen. Även långvarig alkoholkonsumtion förbrukar B-vitaminförråden. Av mineralerna bidrar även kalcium, magnesium, kalium, natrium och järn till musklernas välbefinnande.

Cellernas skydds- och uppbyggnadsämnen som fås via kosten påverkar muskulaturens tillväxt och nervsystemets välbefinnande. Anemi, muskelsvaghet, avmattad tillväxt av bindvävsstrukturer, irriterade och smärt samma muskler är ofta följden av näringsbrist.

Ibland kan sköldkörtelsjukdomar orsaka allmän muskelsvaghet och smärta. Även inflammationer i kroppen kan ge upphov till muskelsmärta.

Mindre besvär – tips för en välmående nacke

D en viktigaste vården vid nackproblem är att påverka de faktorer som orsakar problemen. Vid nackproblem är den bästa behandlingen aktiva åtgärder som man utför på egen hand. Genom att ändra ställningar kan man avlasta nacke och axelparti.

Kontrollera smärtan med hemmetoder

- Kontrollera ställningen i nacke och axelparti samt din hållning.
- Undvik långvariga ställningar där nacken böjs bakåt, framåt eller vrids.
- Undvik arbete där armarna är upplyfta under en längre period.
- Ställ in datorskärmen så att nacken förblir i ett neutralläge.
- Använd en kudde som stödjer ett neutralläge i nacke och rygg när du sover.
- Utför normala vardagssysslor och rör på dig dagligen trots smärtor.
- Vid behov kan du lindra smärtor och spända muskler med värme- eller kylslag.
- Använd smärtstillande läkemedel mot nacksmärta endast i början. Istället för värktabletter kan du använda smärtgel.

Andra smärtlindringsmetoder

Genom akupunktur, massage samt mobilisations- och manipulationsbehandlingar kan man lindra smärta och muskelspänningar på kort sikt.

Även tånjning och manuell terapi kan lindra smärtan något, dessa påverkar dock inte muskelstyrkan.

Manuella behandlingar kan användas men man bör så snabbt som möjligt övergå till aktiva övningar genom egenvård.

Man har inte kunnat bevisa att en stödkrage hjälper mot nacksmärta, inte heller traditionella fysikaliska maskinbehandlingar.

Belastningsfaktorer vid muskelrelaterade nackproblem

- nacken är framåtböjd
- muskelspänningar
- långvarig kontinuerlig eller upprepande belastning av nacke eller övre extremiteter
- överbelastning av muskler eller ensidig belastning
- uppgifter som kräver mycket muskelstyrka eller otillräcklig muskelstyrka för dagliga uppgifter
- arbete med armarna uppåt eller ställningar med övre extremiteterna i axelnivå eller högre
- långvarigt bärande av tunga föremål
- vibrationer i huvud och armar orsakade av arbetsmaskiner
- ställningar som avviker från halskotpelarens neutralläge
- trauma, krosskador och sträckningar
- drag och kyla

Lämplig träning och motion vid nackproblem

Eftersom en stor del av nackproblem orsakas av arbete och oftast arbete vid dator, är det bra att välja en del av muskelövningarna så att de enkelt kan utföras under pauser i arbetet och under arbetsdagen.

Man har upptäckt att en mångsidig och regelbunden aktiv vardagsmotion skyddar mot problem i nacke och axelparti, särskilt för de som har ett stillasittande arbete. Vid långvariga nackproblem är det viktigt med fysisk träning. Att ständigt spänna musklerna kan försämra blodcirkulationen lokalt och då finns det inte tillräckligt med syre och energi för musklernas användning, därför kan musklerna snabbt bli trötta.

En bra tånjning under eller efter arbetsdagen för den med ett stillasittande arbete är att tänja axelmusklerna. Många utför sitt arbete och övriga sysslor med axlar och armar framåt: axlarna roteras så småningom framåt och hållningen försämras. En motrörelse hjälper till att återställa en god hållning.

Utför tånjningen antingen sittande eller stående. Håll axlarna nedåt, nacken sträckt och bibehåll en så god hållning som möjligt. Korså händerna bakom ryggen, dra ihop skulderbladen och håll hela tiden armarna nära sätet. Dra försiktigt ner armarna och slappna av. Upprepa 5–10 gånger. Rörelsen stärker och stretchar de muskler som behövs för en god hållning.



Specifika övningar som hjälp

Du kan påbörja träningen med övningar som tränar rörelsekontroll för nacke och axelparti. Målet med övningarna är att lära sig att hitta den bästa möjliga funktionen för musklerna i nacke och axelparti – med andra ord att aktivera musklerna i rätt ordning och på rätt sätt. På så vis kan vi förbättra särskilt överkroppens hållning och se till att styrketräningen riktas mot rätta muskler.



Huvudnickning

Lägg dig på rygg. Dra in hakan lätt som om du nickar och lyft huvudet något från underlaget. Återgå till utgångsläget, slappna av i nack- och halsmusklerna. Upprepa rörelsen 8–10 gånger.



Övning för övre och undre nacken

Lägg dig på mage med rak nacke och armarna böjda längs med sidorna. Dra ihop axlarna lätt bakåt och lyft överkroppen så att bröstbenet lyfter från underlaget. Tänk på att inte lyfta armarna under rörelsen, utan de ska ligga så avslappnade som möjligt mot underlaget. Upprepa rörelsen i lugn takt 8–10 gånger.



Lär dig också hur du bäst kontrollerar nackens och axlarnas ställning såväl på arbetet som fritiden eller när du lyfter, går i huk eller böjer dig.

Hantelgymnastik förbättrar muskeluthållighet

Med hantelgymnastik dvs. dynamisk träning med hantlar kan man träna muskeluthållighet. Varje rörelse ska upprepas 15–20 gånger (= set). Man utför 3 set efter varandra.

Axelpress

(sitt eller stå upp beroende på din balans)

Sträck armarna växelvis rakt upp.



Axellyft

Lyft och sänk axlarna samtidigt i rask takt.

Tänjning av axelmuskler

Böj armen, placera handflatan bakom nacken, armbågen mot taket. Vrid huvudet mot motsatt armhåla och låt huvudets tyngd tänja axeln. Tänj båda sidor under 30 sekunder.





Stående enarmsrodd med hantel
Ta ett stort kliv framåt med ena benet och luta handen mot låret. Ta en hantel i motsatt hand. Roter axeln bakåt samtidigt som du böjer armbågen. Lyft hanteln bredvid kroppen och återgå till utgångsläget. Upprepa rörelsen på båda sidor.

Liggande pullover

Lägg dig på rygg med böjda ben. För hanteln över huvudet, nära ansiktet. För hanteln tillbaka mot magen med armarna böjda. Om det gör ont i överarmarna, för inte armarna ända ner i golvet ovanför huvudet.



Tänjning
Lägg dig på rygg med böjda ben. Låt armarna glida längs med golvet tills de bildar ett "Y" ovanför huvudet. Utför tänjningen antingen med en eller båda armarna, vilket som känns bäst för dig.



Styrketräning för långvarig nacksmärta

För nacksmärta som varat under en längre tid krävs specifika övningar, lagom hård och regelbunden träning under flera månader.

Målet med styrketräning är att återuppbygga de försvagade nackmusklerna och därigenom avlägsna nacksmärtan. Träningen ska särskilt rikta sig mot de muskelgrupper som omger halskotpelaren och nackpartiet. Belastningen ska vara större än den vanliga dagliga belastningen. Som belastning i träningen kan man till exempel använda ett gummiband. Träningen börjar ge resultat om man upprepar den 2–3 gånger i veckan.

Styrketräning för nack- och halsmuskler

Fäst gummibandet först ordentligt i stången och placera gummibandet runt ditt huvud. Tryck huvudet mot gummibandet. Böj kroppen framåt och bakåt. Håll nacken och kroppen rak. Rörelsen börjar i höften, det sker ingen rörelse i överkroppen. Upprepa rörelsen 10–15 gånger, ett set åt vardera rörelsehållet. Gör övningarna tre gånger i veckan.

Om din nacke lätt blir trött vid till exempel arbete framför en skärm, skall du stärka halskotpelarens muskler.

Ställ dig upp, dra in hakan något och sträck ut nacken. Placera fingertopparna mot pannan och gör motstånd med dem samtidigt som du lätt försöker pressa huvudet framåt mot fingrarna. Huvudet ska inte röra sig under trycket (ca 5 sekunder). Placera sedan fingrarna på höger tinning och tryck huvudet mot höger med fingrarna som motstånd mot rörelsen. Upprepa detta sedan på vänster sida.

Styrketräning rekommenderas inte vid plötslig nacksmärta, inflammation eller då nacken har utsatts för trauma.



Övrig muskelträning

Målet med övrig muskelträning som riktar sig mot nacke och axelparti är att

- få spända muskler att slappna av
- främja blodcirkulation och ämnesomsättning i nacke och axelparti
- förbättra hållning och rörlighet i halskotpelare, axelparti och övre extremiteterna
- förbättra uthålligheten i övre ryggens sträckmuskler.

Konditionssalsträning ger dig omväxling i styrketräningen. Bra övningar och rörelser för övre extremiteterna och axelpartiet är övningar som görs med olika dragmaskiner. Träning av musklerna kring axlar och skulderblad är ofta smärtfritt. En god muskelbalans förbättrar hållningen. Även i dessa övningar kan du göra 10–15 repetitioner, upprepa varje set 1–3 gånger.

Dragövning för skulderbladets muskler

Sätt dig gränsle vid maskinen och placera ena handen mot ryggstödet som stöd för huvud och kropp. Håll ena armen rak och axeln fram. Dra skuldran mot ryggraden, då roteras också axeln lite bakåt. Återgå till utgångsläget. Undvik att lyfta axeln under rörelsen. Upprepa övningen 10 gånger med båda händerna. Gör 1–3 set.



Kabeldragövning för axlar

Sätt dig gränsle vid maskinen och placera ena handen mot ryggstödet som stöd för huvud och kropp. Placera bandet runt överarmen och för armen med armbågen böjd bakom ryggen. Roterar axeln bakåt och nedåt. Tänk på att underarmen inte ska utföra rörelsen och att kroppen i övrigt ska vara stilla. Upprepa övningen 10 gånger på båda sidor. Gör 1–3 set.



Enarmsrodd stående

Lift ena knäet och placera det i en böjd position på bänken och ta stöd med ena handen av bänkens ryggstöd. Ta handtaget i den andra handen. Dra axeln bakåt, böj samtidigt armbågen. Återgå till utgångsläget. Upprepa övningen 10 gånger med båda händerna. Gör 1–3 set.

Ett gymprogram kan även innehålla övningar som ökar rörligheten samt muskelövningar för hela kroppen och nedre extremiteterna.

I alla övningar är grunden för träningen rätt teknik vid utförandet. Tungt motstånd och långa hävarmar i övningar för de övre extremiteterna kan orsaka skadlig belastning i kotorna och mellankotskivorna samt i axelleden. I en bra ställning undviker man halskotpelarens ytterlägen, håller hakan nere och nacken sträckt.

Se fler träningsinstruktioner på Selkäkanava www.selkakanava.fi.



Ta hand om din nacke



Kram

Krama dig själv hårt. Samtidigt kan du pressa hakan mot bröstet. Gör en liten vridrörelse i överkroppen från den ena sidan till den andra under 20–30 sekunder. Byt plats på händerna och gör om övningen.



Sköt om din allmänna hälsa och rör på dig mångsidigt trots nackproblem.

Motion vid nackproblem

Längdskidåkning och stavgång är motionsformer som förbättrar uthållighet samtidigt som man tränar axelpartiet.

Många har upplevt att nackproblemen har minskat även med konditionsboxning, rodd eller simning (särskilt ryggsim). Du kan själv öka rörligheten i övre rygg och axelleder genom till exempel käppgympa, tånjning eller yoga.

Som motvikt till svettig och ansträngande träning och en stressig livsstil behövs även avkoppling.

Tänk på
att inte
överträna.

Säker träning

Symptom i överkroppen kan orsakas av att man kontinuerligt utför tunga lyft ovanför axlarna, till exempel i bodybuilding, body pump eller träning med kettlebells. En god teknik och tillräcklig återhämtning förebygger ansträngningsskador i dessa träningsformer.

Att cykla framåtböjd och att simma med dålig simteknik kan orsaka nacksmärta. Även racket- och bollspel där slag och kast börjar med axeln placerad bakåt, där armen förs ut i ytterlägen samtidigt som halskotpelaren vrids bakåt kan leda till nackproblem.



Bild: Riitta Supperi

Ta hand om din nacke

När uppsöka läkare?

Du bör omedelbart uppsöka läkare vid nacksmärta om:

- smärtan orsakas av en skada i nacken eller om smärtorna strålar ut mot övre extremiteterna
- du har feber, uppkastningar eller bröstsmärtor
- om smärtan är ihållande och inte har orsakats av ansträngning.

Du bör uppsöka läkare inom 1–2 dagar om smärtan uppkommer snabbt och fingrarna domnar eller om du upplever muskelsvaghet.

Orsakerna till smärtan bör undersökas noggrannare om smärtan endast är begränsad till nacken och om den inte lindras inom 1–2 månader genom motion, ändrade arbetsställningar och milda smärtstillande läkemedel.



Selkäliitto

Kontaktuppgifter

Selkäliitto ry
selkaliitto@selkaliitto.fi
www.selkaliitto.fi
www.selkakanava.fi

Text: Marjo Rinne
Bilder: Nina Kellokoski
Grafik: Riikka Sohlman
Layout: Eepinen Oy

"Hoida itse niskaasi" 2015
Svenskspråkig upplaga 2016

