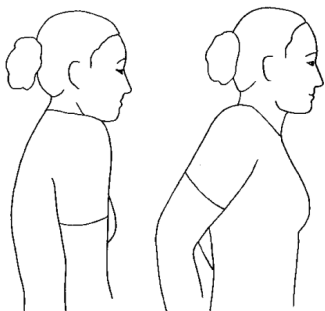


Øvelser som alle kan gjøre, også før og etter RF behandling.

Begynn med 3-5 ganger per uke, og etter dette et par ganger i uken for vedlikehold.

Vi foreslår ett sett av hver øvelse, men hvis dette er enkelt kan du gjerne gjøre 2-3 sett.

OBS. Dersom du er nyoperert i nakke på annen måte enn RF behandling, gjør aktivitet som avtalt med kirurg.



### 1. Rulle med skuldrene 3

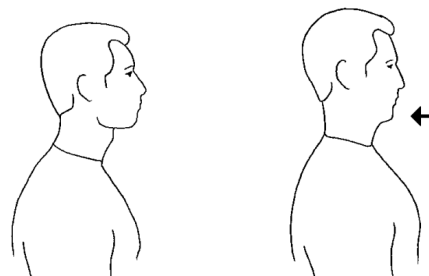
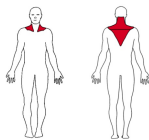
Oppvarming:

Rull med begge skuldrene samtidig. Forsøk å lage store sirkler. Rull først noen ganger den ene veien og deretter noen ganger den andre veien.

Armene skal henge ned langs siden.

**HUSK Å PUSTE INN OG UT UNDERVEGS.**

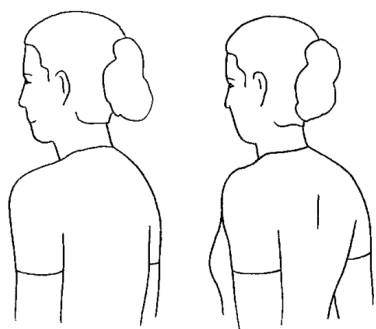
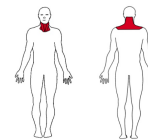
**Sett: 1 , Repetisjoner: 10-20**



### 2. "Dobbelthake"

Øvelsen kan gjøres sittende eller stående. Trekk haken inn og lag "dobbelthake", uten å bøye hodet framover. Hold stillingen i noen sekunder før du slipper opp og gjentar.

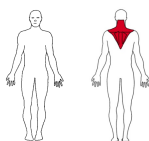
**Sett: 1 , Repetisjoner: 10**



### 3. Sammentrekning av skulderbladene 4

Stå oppreist med armene hengende ned langs siden. Trekk skulderbladene sammen og litt ned. Hold sammentrekningen i 10 sekunder.

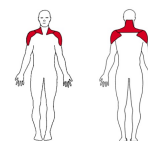
**Sett: 1 , Repetisjoner: 10**

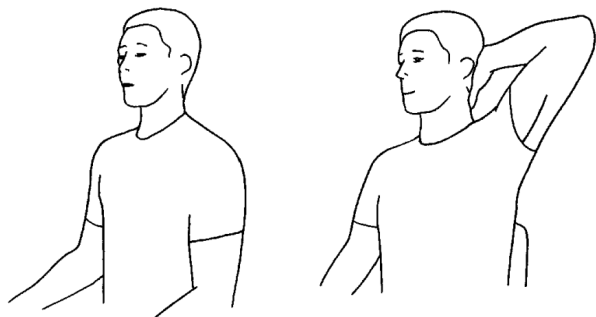


### 4. Nakke og skulder

Plasser hendene på ryggen, senk skuldrene og legg hodet ned mot den ene skulderen. Hold 30-60 sek. og gjenta øvelsen til den andre siden.

**, Repetisjoner: 3 , Pause:**

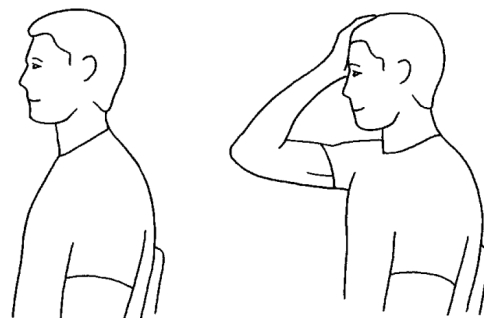
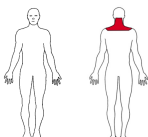




### 5. Isometrisk ekstensjon nakke

Sitt på en stol eller en benk. Rett deg opp, slik at du får en god holdning. Ha avslappede skuldre. Gjør nakken lang og trekk haken litt inn (nøytral hode-nakke stilling). Legg den ene håndflaten mot bakhodet. Gi et lett press med hånden samtidig som du presser hodet mot hånden uten at du forandrer stilling i nakken. Hold presset i ca 10 sek.

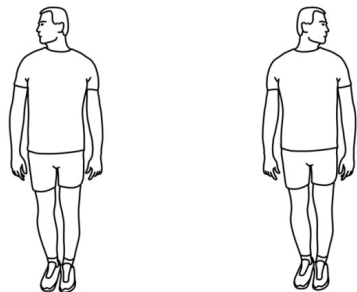
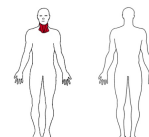
**Sett: 1 , Repetisjoner: 6**



### 6. Isometrisk fleksjon nakke

Sitt på en stol eller en benk. Rett deg opp, slik at du får en god holdning. Ha avslappede skuldre. Gjør nakken lang og trekk haken litt inn (nøytral hode-nakke stilling). Legg den ene håndflaten på pannen. Gi et lett press med hånden samtidig som du presser hodet mot hånden uten at du forandrer stilling i nakken. Hold presset i ca 10 sek.

**Sett: 1 , Repetisjoner: 6**



### 7. Horisontal hodevridning med samlede føtter, langsom

Stå med føttene samlet. Vri hodet horisontalt fra side til side og la blikket følge bevegelsen. Langsom bevegelse.

**Sett: 1 , Repetisjoner: 6-12**

