

NACKSPÄRR



VAD ÄR NACKSPÄRR?

Nackspärr innebär att du plötsligt får ont och blir stel i nacken. Det blir svårt att vrida eller luta huvudet, ofta mer åt ena sidan. Musklerna kring nacken och halsen känns ömma och spända.

Tillståndet är mycket vanligt och kan återkomma flera gånger i livet. Det är inte en sjukdom i sig, utan ett symtom som kan ha flera orsaker.

I vissa fall kan en disk i halsryggen påverkas, vilket i sin tur irriterar närliggande vävnader med nervändar och ger smärta. Kroppen svarar då reflexmässigt med att "låsa" musklerna i området.

Besvären är ofarliga och går ofta över av sig själv inom några dagar till en vecka.

VANLIGA ORSAKER

- Häftig rörelse med huvudet
- Sovit i en obekväm position
- Långvarigt stillasittande eller statisk arbetsställning
- Stress eller spänningar i musklerna.
- Diskpåverkan i nacken.

VAD KAN DU GÖRA SJÄLV?

Rör på dig så normalt som möjligt

- ✓ Undvik sängläge. Rörelse främjar cirkulation och läkning.
- ✓ Gå gärna korta promenader och försök hålla igång vardagsaktiviteter.

Skonsamma rörelser för nacken

- ✓ Det är inte farligt att röra nacken försiktigt, även om det gör ont.
- ✓ Börja med små rörelser inom smärtgräns – utöka successivt när det känns bättre.

Värme eller kyla

- ✓ Prova värmedyna eller kylvåse för att lindra smärta och minska muskelspänning.

Undvik att låsa nacken

- ✓ Nackkrage kan användas kortvarigt i akuta fall, men inte mer än nödvändigt

Massage och avslappning

- ✓ Mjuk muskelmassage kan lindra kramp och ge avslappning.

Förebygg återfall

- ✓ Undvik att sitta länge i samma position – ta pauser och rör på nacken regelbundet.
- ✓ Växla mellan att böja nacken framåt och bakåt under arbetsdagen.



**HÄLSOMEDICINSKT
CENTER
VÅRD CENTRAL**

ÖVNINGAR VID NACKSPÄRR

Dubbelhaka

Stå/sitt upprätt med blicken rakt fram. Lägg två fingrar på hakan. Skjut hakan bakåt så att huvudet rör sig bakåt. Låt nacken förlängas. Håll blicken framåt. Håll och slappna sedan av.



Rulla axlarna

Rulla axlarna i en cirkel. Dra dem framåt, uppåt, bakåt och nedåt. Föreställ dig rulla axlarna i en klocka.



Rotationer i liggande

Ligg på rygg med böjda ben och stöd under nacken av en handduk, gärna varm som har värmts i mikron innan. Vrid huvudet långsamt från sida till sida. Andas lugnt hela tiden.

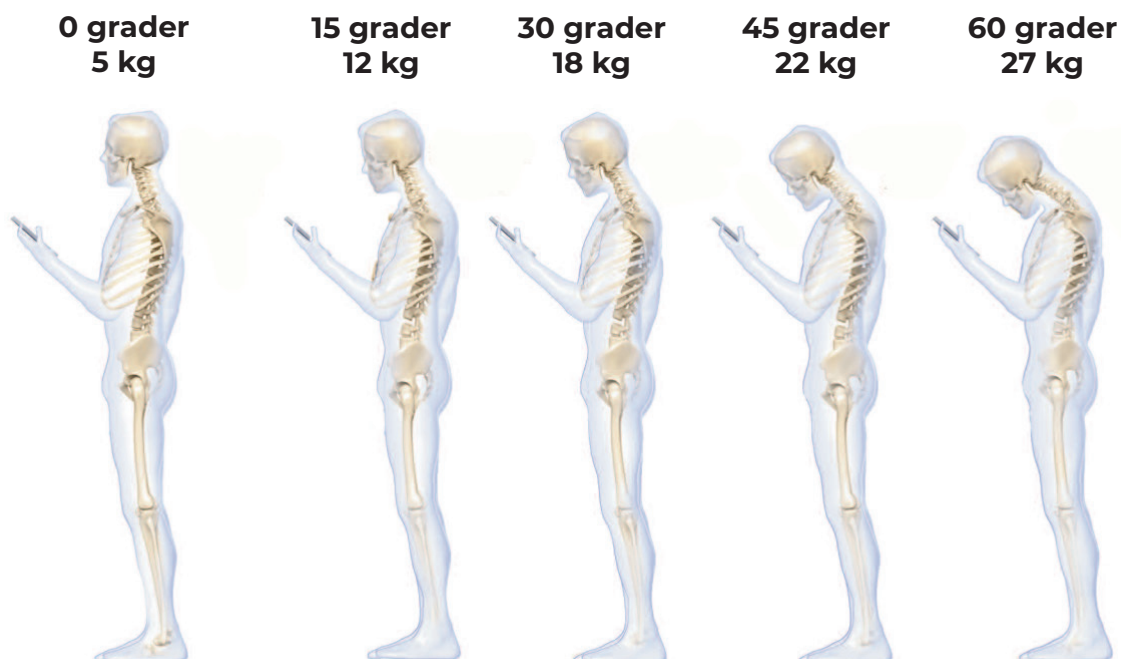


Torakal extension mot vägg

Knäpp båda händerna i nacken med armbågarna pekande framåt. Placera ena knät och armbågarna mot väggen. Glid sakta uppåt med armbågarna längs väggen och sträck ut ryggen.



HUVUDETS VIKT I OLIKA POSITIONER



KENNETH K. HANSRAJ, MD
CHIEF OF SPINE SURGERY; NY



HÄLSOMEDICINSKT
CENTER
VÅRD CENTRAL