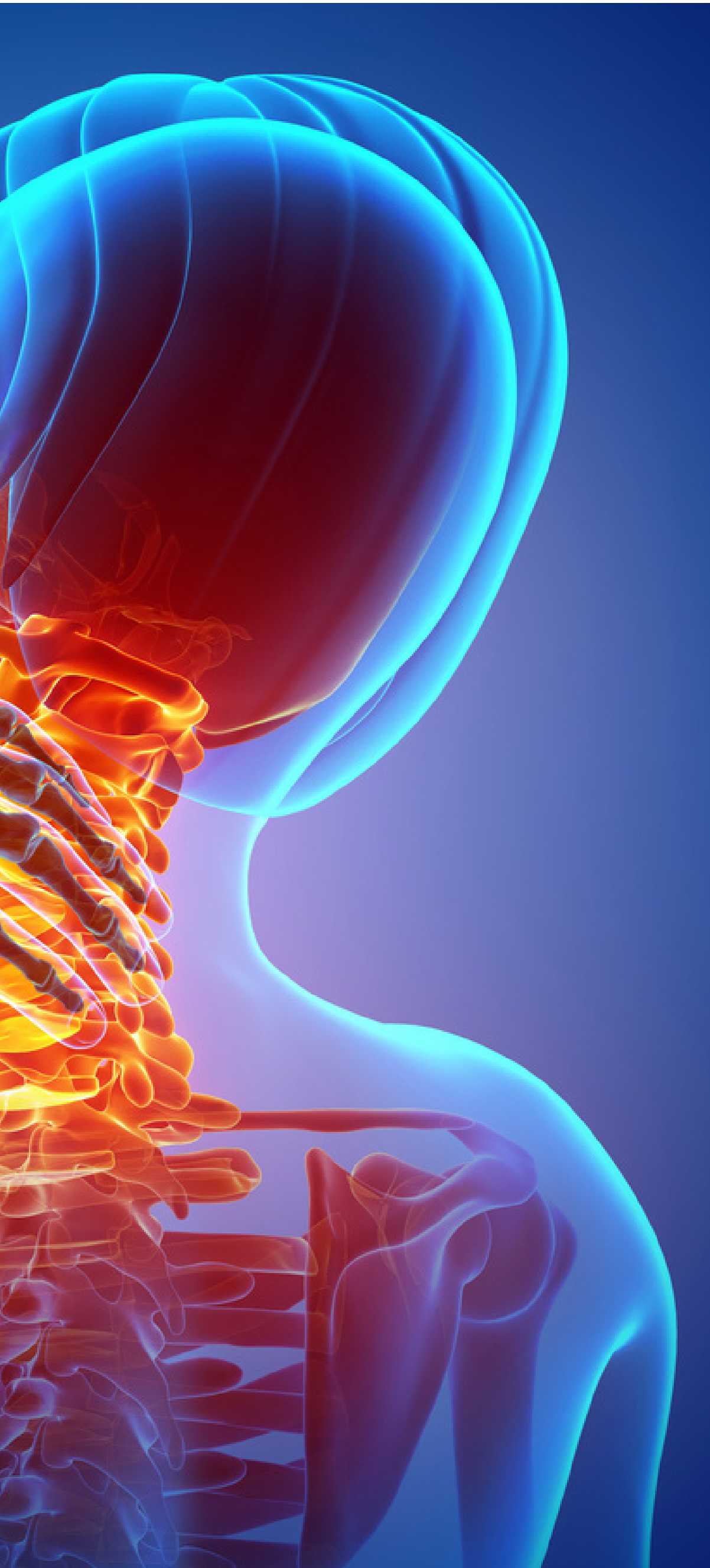


Nyttige øvelser mot stiv og vond nakke

SMERTEFULLT: Stiv og vond nakke kan medføre uutholdelige smerter. Smertestillende er ikke en varig løsning. Noen enkle øvelser kan minske eller kanskje fjerne helt «vondtene». Foto: GETTY IMAGES/ISTOCK



FOREBYGGENDE: Fysioterapeut Frank Tore Jacobsen forteller at enkle øvelse både vil virke forebyggende – og også løse opp når man har spent seg over for lang tid.

Av HANS PETTER TREIDER og LINE MØLLER (foto)

De fleste nordmenn opplever nakkesmerter fra tid til annen. For noen kan de bli kroniske. Her er ekspertens råd til øvelser som kan forebygge og lindre smerten.

Overvekt, inaktivitet, stress og feil sittestilling – alt sammen er viktige årsaker til at så mange som hver fjerde nordmann til enhver tid sliter med muskel- og skjelettplager. En annen – og forholdsvis ny grunn, særlig når det gjelder nakke- og skulderproblematikk, er overdreven og ugunstig bruk av nettbrett og mobiltelefon. «Mobil-nakke» er blitt et begrep.

– Mobiltelefon og nettbrett er noe mange av oss bruker flere timer på hver dag. Sett fra en fysioterapeuts ståsted er det ikke noe problem dersom vi er oppmerksomme på utfordringene dette fører med seg – og er nøye med å ta pauser, skifte sittestilling og ellers lytte til kroppens signaler. Det er når man blir sittende lenge med for eksempel bøyd nakke, eller i en annen statisk posisjon, at problemer kan oppstå.

Det forteller Frank Tore Jacobsen, som er senior fysioterapeut og faglig leder ved Klinikken for Alle på Majorstuen i Oslo.

Vi skal komme tilbake til utfordringene dette representerer for nakke og skuldre – i tillegg til øvelser som både vil kunne forebygge og løse opp i spenninger. Men først skal vi ta en kikk på køen utenfor klinikken der Jacobsen jobber, og hvilke plager de som står i den rapporterer om.

Alle aldersgrupper rammes

– Vi har hatt en markant økning i antall henvendelser de siste par årene, og da særlig knyttet opp mot hjemmekontorsituasjonen mange havnet i da pandemien rammet. Mange har nå smertefullt fått erfare at kontoret på jobben var langt bedre egnet enn spisebordet hjemme. Vi registrerer også at flere enn før rapporterer om økt følelse av stress. Langvarig og negativt stress er en av hovedårsakene til muskel- og skjelettplager – og setter seg ofte i nakke og skuldre. En av faktorene som avgjør om stress blir negativt eller ikke, er varigheten, og pauser

og belastningsendring er med på å balansere effekten av stresset i retning positiv effekt, opplyser Jacobsen.

– Er nakke- og skulderplager som oftest aldersrelatert?

– Gjennom et langt liv kan det selvsagt oppstå slitasje og påleiringer som gjør at man får en redusert bevegelighet. Men alderen i seg selv er ikke utslagsgivende for stiv nakke. Og blant de som søker hjelp for dette, finner vi like mange unge som voksne og eldre. At så mange unge rammes, er for meg en ny utvikling. For mange av disse er plagene relatert til nettopp det å sitte mye på mobil og nettbrett uten at man husker på å bevege seg tilstrekkelig – og med stiv muskulatur, anspenhet og spenninger som resultat, opplyser Jacobsen.

– Hvis løsningen er å ta pauser, bevege seg tilstrekkelig, og sørge for en god og variert sittestilling – hvorfor rammes så mange når svaret er så enkelt?

– Når du fokuserer på en skjerm, går oppmerksomheten din inn i det du ser på, og ikke inn i kroppen. Du legger ikke alltid merke til at du spenner deg, eller at kroppen sier ifra. En spennende Netflix-serie kan distrahere deg fra kroppens signaler.

De lure knepene

– Hva er det som gjør nettopp mobiltelefon og nettbrett spesielt utfordrende med tanke på nakke og skuldre?

– Det er at tittingen ofte foregår i fanghøyde, og at vi blir sittende sammenkrøket og kikke ned. En slik stilling – hvis den blir langvarig – vil kunne resultere i en overbelastning i enkelte deler av nakken. Det kan være ugunstig for hele ryggsoylen. I tillegg er det krevende for skuldrene å holde et nettbrett eller en mobiltelefon i lang tid av gangen. Bruker vi nettbrettet eller mobiltelefonen til å lese bøker, eller se en TV-serie, kan øktene fort bli for lange. Mange >>>

DETTE GJØR DU:

1. Sett deg godt til rette på en stol

2. Trekk pusten dypt inn og fyll lungene med luft – før du slipper pusten ut igjen. Idet du puster ut, vil musklene slappe mer av. Gjenta 2–3 ganger.

3. Trekk skuldrene godt opp til ørene, og slipp dem ned igjen. Gjenta 2–3 ganger.

4. Lag ruller med skuldrene. Først den ene veien, deretter den andre veien. Gjenta øvelsen 2–4 ganger, og du vil kunne kjenne at noe av muskelspenningen slipper taket.

5. Strekk armene over hodet, og senk dem deretter ned til utgangsposisjonen. Inkluder gjerne pusten ved at du fyller lungene med luft idet du løfter armene opp, og puster ut idet du senker armene igjen.

6. Strekk på ny armene ut til siden, og la de bli værende i vannrett posisjon. Strekk håndleddene godt bakover, slik at du kjenner at det strekker på undersiden av armene. Vipp så hodet til siden og trekk pusten inn mens du fører hodet frem og tilbake sideveis, før du puster ut. Så det samme på motsatt side. Du skal kjenne at det strekker langs halsen og helt ut i fingrene.

7. Reis deg opp, rist løs.

– En annen øvelse som mange vil kunne ha nytte av, krever heller ikke særlig innsats: Legg deg flatt på gulvet, gjerne med et håndkle eller en liten pute i nakken, samt en pute under knærne. Ligg slik i fem minutter og bare slapp av. Støtten du får fra gulvet gjør det lettere å skru av muskulaturen enn om man sitter, orienterer Frank Tore Jacobsen.



GOD AVSPENNING: Trekk skuldrene godt opp til ørene, og slipp dem ned igjen. Gjenta øvelsen 2-3 ganger.



LØSER OPP: Strekk armene over hodet, før du senker dem ned til utgangsposisjonen. Inkluder gjerne pusten ved at du fyller lungene med luft idet du løfter armene opp, og puster ut idet du senker armene igjen.



<<< vil kunne merke en forbedring bare ved å sette nettbrettet på et stativ, slik at tithøyden blir riktig.

– Hva er riktig tithøyde?

– Det er når du føler at nakken er i en god, behagelig stilling som ikke kjennes anspent. Det er forresten ikke én bestemt stilling som er den riktige, men summen og variasjonen av de ulike stillingene. Det er også viktig å ha en avstand til skjermen der du ikke behøver å anstrenge øynene. Må du konsentrere deg om å bruke øynene, øker risikoen for muskelspenninger. Det samme gjelder dersom du blir sittende for lenge stille, understreker Jacobsen.

Slik sier kroppen ifra

Sitter du for lenge i en og samme statiske stilling, vil du på et eller annet tidspunkt sannsynligvis merke at kroppen forsøker å si ifra.

– Oppstår det en anspenhet i en muskel, blir det klem på noen strukturer eller reduseres blod-

sirkulasjonen, vil kroppen sende et signal til hjernen om dette. De første signalene er av moderat styrke. Overser man disse – eller ikke legger merke til dem – vil de etter hvert øke i intensitet. Foretar man seg fremdeles ikke noe, sier kroppen veldig tydelig ifra – som oftest i form av smerte, opplyser fysioterapeut Frank Tore Jacobsen.

– Er denne smerten farlig?

– Smerten i seg selv er ikke farlig, den er faktisk helt nødvendig. Dette er kroppens måte å formidle at den ønsker oppmerksomhet – og forandring – på. Det som imidlertid kan være skummelt, er når man fjerner disse signalene – for eksempel med smertestillende – fremfor å ta et skritt tilbake og forsøke å finne ut hva det er kroppen egentlig prøver å fortelle oss.

– Så smertestillende er ingen fornuftig løsning?

– Spenningen og belastningen vil fremdeles være der, det er bare hjernen som ikke får informasjon

om dette. Fortsetter man slik, vil de muskulære plagene kunne vokse seg større uten at man får gjort noe med det. Man utsetter bare problemet, og det kan utvikle seg til et mer sammensatt problem. Smertestillende bør være en midlertidig løsning, og kun for å finne smertefrie hvilestillinger, ikke for å fortsette med en atferd som opprettholder belastningen. Jeg opplever at en god del som kommer til meg, har fått råd om og ta betennelsesdempende for å bli kvitt plagene. Jeg mener det er en mer bærekraftig tilnærming å finne årsaken til smertene.

– Kan det oppstå varig skade ved ikke å ta smertene på alvor?

– I ytterste konsekvens kan man få vevsskader som man kan måtte bruke lang tid på å normalisere. Jo tidligere du lytter til kroppen, desto raskere er kroppen i stand til å lege seg selv.

Øvelser som virker

Ifølge fysioterapeut Frank Tore

Jacobsen er det som oftest ikke nødvendig med store, krevende øvelser for å løse opp i en «normalt» stiv nakke og eller en skulder. Han har følgende forslag til et knippe enkle øvelser – som både vil virke forebyggende – og også løse opp når man har spent seg over for lang tid:

Fysisk og psykisk tålegrense

Grensen for hva hver og en av oss tåler før kroppen melder ifra og ber om forandring, er individuell. Det som oppleves uproblematisk for én, kan være langt over tålegrensen for en annen. Denne grensen vil også variere ut ifra livssituasjonen vår. Så i stedet for å si «dette burde jeg jo tåle, alle andre tåler jo dette», mener fysioterapeut Jacobsen at vi heller bør kjenne etter hva som er greit for den kroppen vi har.

– Står du i en krevende livssituasjon og opplever mye stress, eller har du sovet dårlig, vil tålegrensen din være annerledes enn dersom du

ikke hadde stått i denne situasjonen – og hadde sovet godt, konkluderer Frank Tore Jacobsen.

Han får anerkjennende nikk av Kjerstin Fet Vindenes, som er fysioterapeut ved Ålesund Psykomotoriske Fysioterapisenter, og i tillegg leder av faggruppen for psykomotorisk fysioterapi i Norsk Fysioterapeutforbund.

Psykomotorisk fysioterapi handler om å øke bevisstheten rundt egen kropp og se kroppslige plager i sammenheng med det livet man



Spesialist i allmennmedisin, Valborg Hoen-Lund

«Smertestillende bør være en midlertidig løsning.»



STREKKER GODT: Strekk armene ut til siden, og la de bli værende i vannrett posisjon. Strekk håndleddene godt bakover, slik at du kjenner at det strekker på undersiden av armene. Vipp så hodet til siden og trekk pusten inn mens du fører hodet frem og tilbake sideveis, før du puster ut. Så det samme på motsatt side. Du skal kjenne at det strekker langs halsen og helt ut i fingrene.



SKRU AV: Legg deg flatt på gulvet, gjerne med et håndkle eller en liten pute i nakken, samt en pute under knærne. Ligg slik i fem minutter og bare slapp av. Støtten du får fra gulvet gjør det lettere å skru av muskulaturen enn om man sitter.

lever. Behandlingen kan bestå av massasje, berøring og bevegelse – samt samtaler rundt eget liv der sosial situasjon, fysisk og psykisk helse, oppvekst, søvnmonster og fordøyelse er noen av temaene det er naturlig å komme inn på.

Spenninger og stivhet i nakke og skuldre er en av de vanligste plagene pasientene kommer til henne med. Hun mener det er en klar sammenheng mellom disse plagene – og måten vi lever livene våre på.

– Det er så mye travelhet i hverdagen at man kan bli syk av det, mener hun.

Jobb med haken og kjeven

Kjerstin Fet Vindenes forteller at dersom vi er frempå hele tiden og kanskje står «på tupp» rent fysisk, vil også hodet vårt være ute av tyngdelinjen.

– Musklene i nakken og halsregionen er slankere på grunn av anatomen, og det blir veldig tungt for disse over tid. Resultatet kan bli stiv og vond nakke, understreker hun. – Ikke skal vi halse rundt, og ikke

skal vi sitte stille for lenge – det er ikke lett, dette.

– Det avgjørende er å finne den rette balansen. Kos deg med Netflixserien, les de nyhetene du trenger på telefonen – men la det være med det. Vi må ikke overdrive. Vi er flinke til å gi barna begrenset skjermtid. Setter vi voksne slike begrensninger for oss selv? spør Fet Vindenes.

Hun pleier å spørre pasienter med kroniske smerter om det er slik at smertene gjerne slipper i feriene.

– Veldig ofte svarer folk bekræftende på dette, og føyer til at det gjerne er i Syden det virkelig føles bra. Men det er ytterst sjelden Syden er den virkelige grunnen. Den virkelige grunnen er at vi endelig lar kroppen få slappe av, vi gjør andre ting, vi beveger oss annerledes, vi er aktive. Derfor må vi ikke bare puste ut i feriene, vi må puste ut litt hver dag. Å øve seg på å gi slipp, å ikke være påkoblet hele tiden, er

kjempeviktig, mener hun.

– Og hva er dine små knep i hverdagen for å forebygge stiv nakke eller stive skuldre?

– Ta pauser, gå en tur, heng litt fremover med overkroppen og la armer og hode dingle fritt. Slipp haken noen millimeter ned, slik at du ikke vipper hodet bakover hele tiden. Beveg på kjeven, rist litt på armene. Det tar ett minutt, og er aldeles gratis.

– Så enkelt?

– Ja, så enkelt. Men obs: Opplever du plutselig stivhet i nakken og en redusert allmenntilstand, med for eksempel med stråling nedover fingrene, skal du selvsagt oppsøke hjelp med en eneste gang, konkluderer Kjerstin Fet Vindenes.

Angst og depresjon

Valborg Hoen-Lund er spesialist i allmennmedisin og arbeider ved Allmennlegeklinikken i Dram-

men. Hun mener psykomotorisk fysioterapi kan være lurt å sjekke ut dersom man ikke finner årsaken til problemene.

– Ikke rent sjelden ser vi at angst og depresjon ligger bak. Det trenger ikke være så alvorlig som angst og depresjon, heller: Uroer man seg mye, kan det føre til at man spenner seg – med nakkeproblemer som en ikke uvanlig konsekvens, forteller Hoen-Lund.

Hun understreker imidlertid at muskulære årsaker er den vanligste grunnen til plagene.

Når Hoen-Lund får en pasient i stolen der nettopp det muskulære er årsaken, foreslår hun gjerne en behandling bestående av egentrening i form av fysisk aktivitet og tøyøvelser, samt eventuelt fysioterapi.

Smertestillende/betennelsesdempende tabletter kan hun også skrive ut, men ikke ukritisk.

– Det er bare for at pasienten skal

komme seg igjennom den første fasen uten altfor store smerter. Ofte er det viktigste vi gjør å forklare årsaker og vise sammenhenger. For mange kan det i seg selv gi en bedring, forklarer hun. Går ikke nakkesmertene over tross trening og tøyning, oppfordrer hun til et besøk hos fastlegen.

– Og opplever man nyoppstått nakkestivhet sammen med ned-satt allmenntilstand og feber, er det helt essensielt å oppsøke lege raskt, konkluderer Valborg Hoen-Lund.



Senior fysioterapeut
Frank Tore Jacobsen

«Jo tidligere du lytter til kroppen, desto raskere er den i stand til å lege seg selv.»