

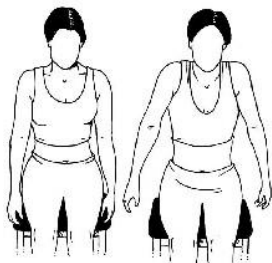
## Råd och övningar för nacken efter trafikolycka

**Besvären** debuterar antingen omedelbart vid olyckan, efter några timmar eller successivt under kommande tre dygn. Vissa personer får inga omedelbara besvär, men känner sig mörbultade och omtöcknade. Vanliga initiala symtom är stelhet i nacken, nacksmärtor och huvudvärk. Många upplever en accentuering av symtomen senare under dagen eller påföljande morgon med t.ex. kraftig huvudvärk, svaghet i nackmuskulaturen och illamående. En och annan beskriver svårigheter att svälja, domningar i ansiktet, tuggsvårigheter och andra till synes förbryllande symtom. Yrsel, smärtor i tuggsystem, och i armar och rygg kan också förekomma i det akuta stadiet. Det är vanligt att symtomen förvärras de följande dagarna och att man är mer känslig för ljud och ljus, lätt irriterad och kan ha vissa koncentrationssvårigheter. De följande veckorna brukar symtomen klinga av. De flesta blir helt återställda eller har minimala kvarstående besvär i form av viss ökad känslighet vid belastning av nacke och skuldror.

### Praktiska råd

- Det är bra att ha ett stöd under nacken på natten. Oftast fungerar en vanlig kudde bra.
- Starta aktiviteter i små doser eftersom uthålligheten är sämre än normalt och symtom provoceras mycket lättare än man är van vid. Respektera kroppens signaler och försök att successivt komma upp i normal aktivitet för nack-/skuldermuskulaturen. Undvik avkyllning.
- De första veckorna kan en kort promenad på plant underlag vara fullt tillräckligt. Använd bra skor, gärna med sviktande sulor.
- Under den första tiden kan det vara skönt med en halskrage av och till när man skall göra något särskilt. Den ska högst användas två till tre veckor och tas bort gradvis.
- Värktabletter kan vara till stor hjälp för att minska smärtan. Köp receptfri medicin och följ anvisad dosering. Du kan även prova värmebehandling t.ex. med vetekudde. Det ger en möjlighet för musklerna att slappna av.
- Träning den första tiden består av avspänning, "hållningskorrigering" och huvudrörelser, först i liggande och sedan i sittande, utan att svårare symtom provoceras. Se förslag på övningar nedan. Gör övningarna cirka 10 gånger 2-3 gånger per dag.

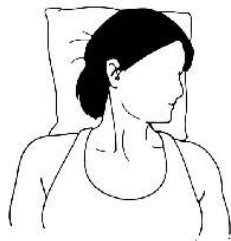
#### Hållningskorrigering



Dra upp axlar- slappna av i hela kroppen.

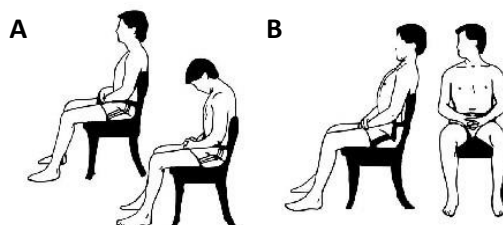
#### Huvudrörelser

I liggande



Vrid huvudet långsamt till sidorna så långt du kan.

i sittande



**A)** Böj huvudet långsamt framåt och tillbaka – tänk "lång nacke". **B)** Dra hakan mot bröst (dubbelhaka). Roterar nacke

Om smärtan/besvären inte blivit bättre inom tre-fyra veckor, ta gärna kontakt med någon av oss sjukgymnaster/fysioterapeuter inom Rehab Öppenvård på gamla sjukhuset i Norrtälje. Boka tid direkt via 1177.se eller hemsidan [www.tiohundra/rehabilitering](http://www.tiohundra/rehabilitering), välj e-tjänster och logga in med mobilt bank-id eller annan e-legitimation. Du kan också boka tid på telnr 0176-32 64 44.