Rekommendationer för hållning och position

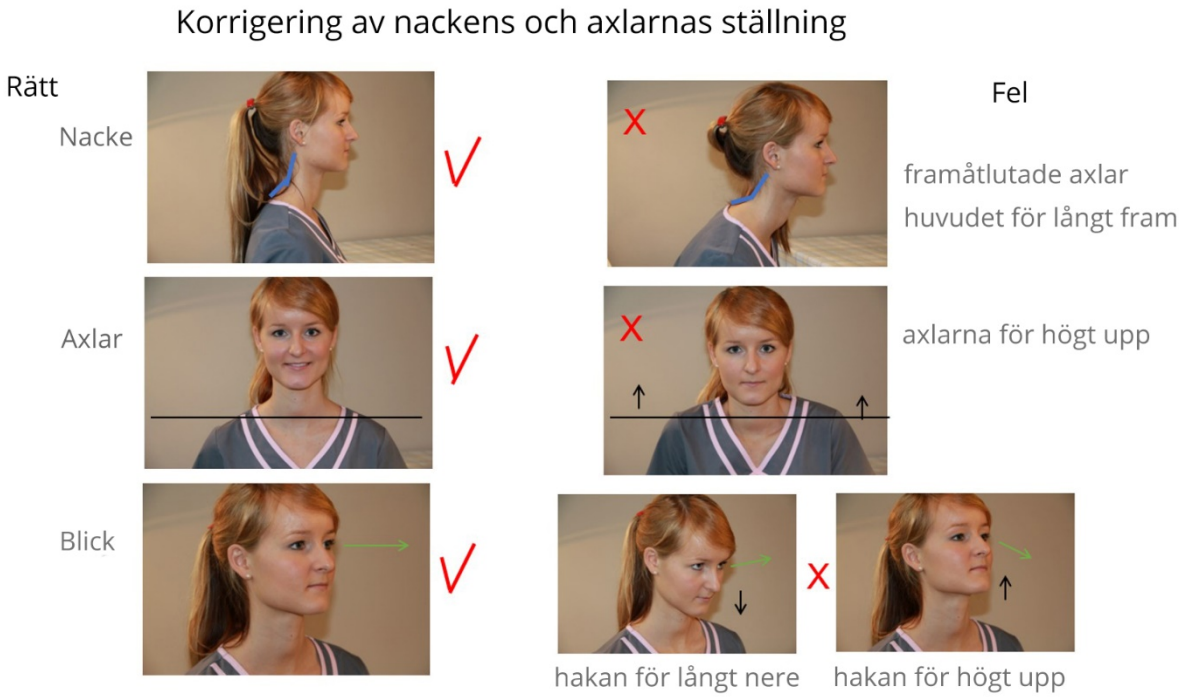
Sittande: sitt i en bra ställning med rak rygg, utsträckt nacke och med båda fotsulorna på underlaget. Luta inte hakan mot händerna. Kom ihåg en god position av nacken även när du äter!

Stående: stå med god hållning och med vikten jämnt fördelad på båda fötterna.

Liggande: madrassen och kuddarna ska ge ett bra stöd för nacken och ryggen så att ryggradslinjen från huvudet till svanskotan är rak både när du ligger på ryggen och på sidan. Du som har smärta i nacke, skuldror och huvudet ska undvika att sova på mage, eftersom nacken då vrids.

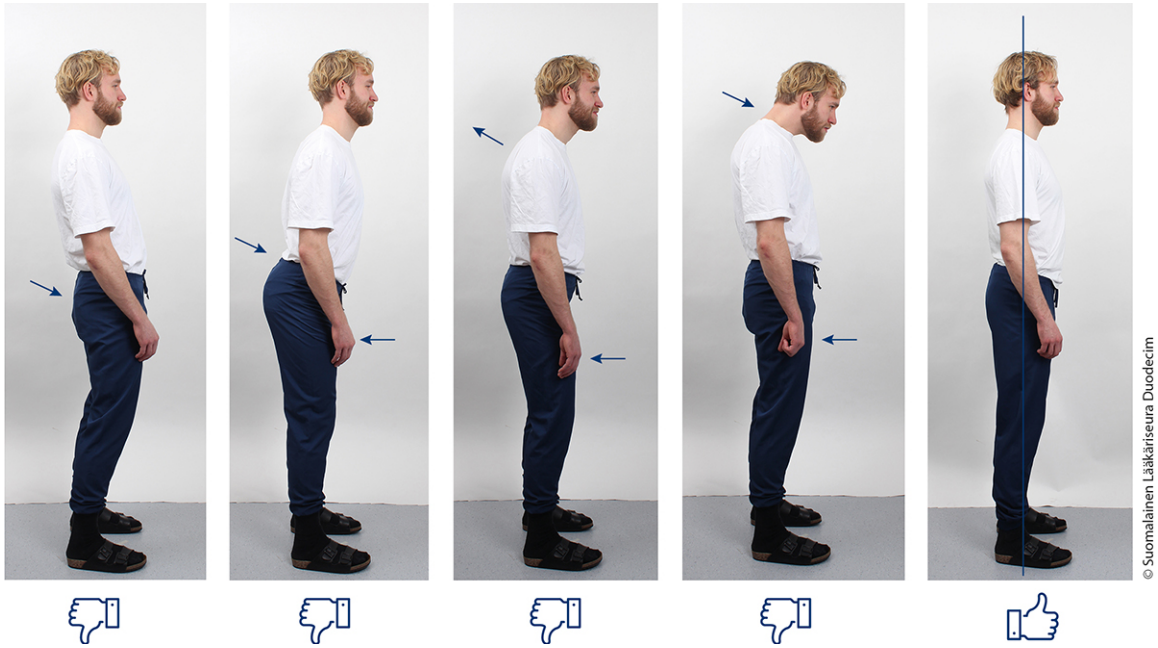
Gående: låt armarna röra sig avslappnat framåt och bakåt. Slappna av i axlarna, sträck på nacken och håll handflatorna vända mot kroppen.

När du bär: bär tunga föremål med båda händerna eller i en ryggsäck så att vikten är jämnt fördelad på båda armarna och axlarna.



****
Publicerad som del av God medicinsk praxis-rekommendationen Smärta och funktionsstörningar i käksystemet (TMD) (Purentaelimistön kipu ja toimintahäiriöt (TMD)) från den 16.4.2021
© Finska Läkarföreningen Duodecim

Kroppshållning, bild på hela kroppen



Se även anvisningarna om en bra hållning vid datorarbete.
https://www.yths.fi/terveystieto/liikkuminen-ja-ergonomia/ryhti-ja-tyoskentelyasento-haltuun/
https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/02/Ty%C3%B6skentelyasennoista-2020-fi.pdf

Träning i proprioceptik – förbättra din kroppskännedom

Sitt eller stå med avslappnad underkäke och något öppen mun och försök hitta en bra ställning för nacken och skuldrorna. Du kan sluta ögonen, fortsätta göra andningsövningen och låta underkäken hänga avslappnad.

Om du står kan du balansera med en liten gungning där du flyttar jämvikten från hälarna till tårna och samtidigt försöker hitta en god, rak hållning och en mittpunkt för hela kroppen.

Om du sitter kan du gunga kroppen på stolen runt ischiasbenen.

****
Publicerad som del av God medicinsk praxis-rekommendationen Smärta och funktionsstörningar i käksystemet (TMD) (Purentaelimistön kipu ja toimintahäiriöt (TMD)) från den 16.4.2021
© Finska Läkarföreningen Duodecim

Statisk övning för de djupa nackmusklerna

- Pressa huvudet mot ett stöd och räkna långsamt till tre, slappna av.
- Upprepa övningen 3–5 gånger två gånger om dagen.
- Huvudet och nacken hålls på plats genom att kraften och motkraften är lika stora.
- Övningen kan även göras liggande.
- Använd en kudde som stöd eller gör övningarna utan kudde. Kontrollera att kudden inte stöder nacken, utan endast bakhuvudet.

****
Publicerad som del av God medicinsk praxis-rekommendationen Smärta och funktionsstörningar i käksystemet (TMD) (Purentaelimistön kipu ja toimintahäiriöt (TMD)) från den 16.4.2021
© Finska Läkarföreningen Duodecim