

1. Information:

Utför övningarna på ett mjukt och smärtfritt sätt. Bra för att undvika stelhet och förbättra cirkulationen.

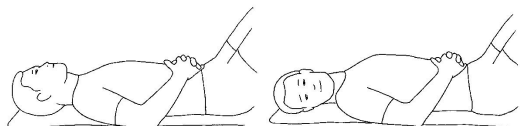
Gör övningarna så ofta du kan, flera gånger/dag.

Gå gärna promenader regelbundet.

Det kan kännas skönt att lägga något varmt på axlarna.

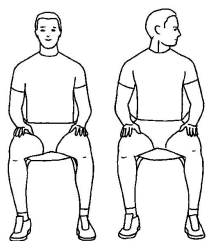
Läs gärna mer på www.1177.se.

Du är välkommen att kontakta sjukgymnast om dessa åtgärder inte hjälper dig med avseende på dina besvär.



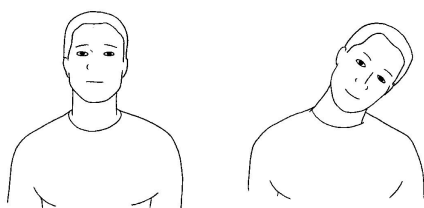
2. Avlastad sidovridning

Ligg på rygg med böjda ben och stöd under nacken. Vrid huvudet långsamt från sida till sida. Lugna, djupa andetag.



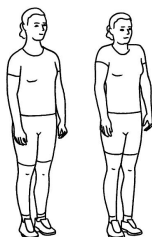
3. Rotation av nacke

Sitt med god hållning, vrid huvudet och titta över axeln.



4. Sidofällning av huvudet

Sitt med god hållning. Fäll huvudet åt sidan så att örat närmar sig axeln.



5. Höja och sänka axlarna

Andas in djupt och dra upp axlarna så högt upp som möjligt och sänk ner axlarna vid utandning.

