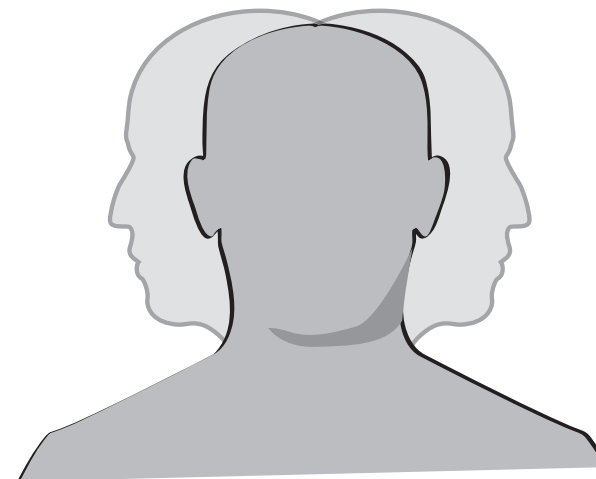
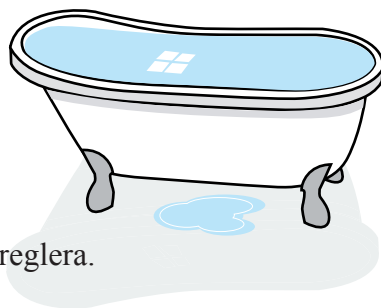


## OLIKA FAKTORER SOM KAN PÅVERKA DIG I DIN VARDAG

- smärta, överansträngning, inflammation
- personlig skötsel
- stress, oro, sömn
- hemarbete, ekonomi
- relationer
- försäkringar

Livet kan jämföras med ett badkar som ibland kan kännas överfullt. Kanske alla kranar är öppna. Många kranar kan man sköta själv. Någon kanske du behöver hjälp med att reglera.



## INFORMATION TILL DIG MED NACKBESVÄR EFTER EN OLYCKA

---

Broschyren är framtagen av akutteamet, Sunderby sjukhus:

- Lisbet Eriksson, leg sjukgymnast
- Helena Forsman, kurator
- Birgitta Frohm, leg arbetsterapeut
- Fredrik Röding, ortopedläkare

Omarbetad layout med godkännande från ovanstående team.

---

Grafisk formgivning:

Cay Hedberg, informationsenheten vid Norrbottens läns landsting

---

PROJEKTET LÅNGVARIG SMÄRTA  
NORRBOTTENS LÄNS LANDSTING, DIVISION PRIMÄRVÅRD, 2006

## VAD HÄNDER VID EN OLYCKA?

I samband med exempelvis fall eller trafikolycka kan besvär uppkomma av översträckning i nacken genom tånjning av muskler och ledband. Detta kan jämföras med en stukning av fotleden.

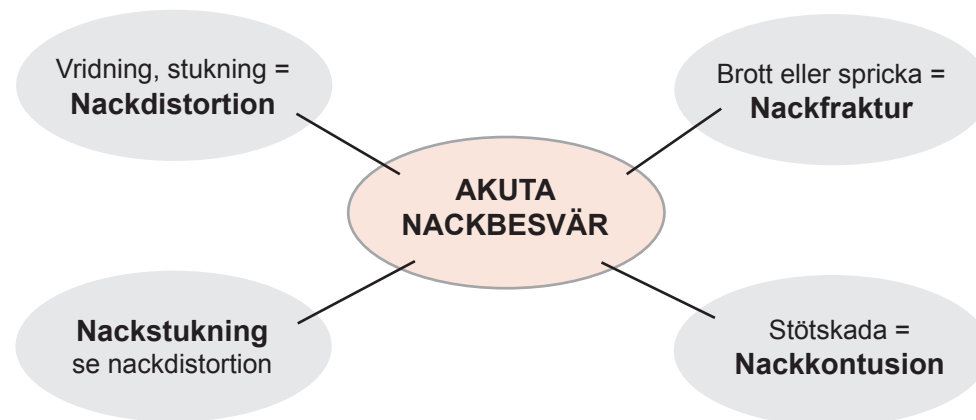
Man kan få kortvarig, övergående symtom under några dagar till veckor, känna sig mörbultad och omtöcknad. Andra symtom kan vara stelhet och trötthet i nacken, nacksmärtor och huvudvärk. De första dagarna kan du ta det litet lugnt, ”försök lyssna till kroppen” och dess signaler.

## RÅD

- Ta smärtstillande (ex vis Panodil el Alvedon). ”Mota Olle i grind”. Vänta inte tills du får för ont.
- Under första tiden kan halskrage kännas som ett bra stöd.
- Undvik tunga lyft/hårt arbete med armarna högt/långt ifrån dig.
- Starta aktiviteter i små doser – uthålligheten kan vara försämrad vilket kan provocera fram smärta.
- Undvik hastiga/ryckiga rörelser.
- Promenader är bra.
- Tänk på att ha en bra hållning.
- Arbeta i ett lugnt tempo, tillåt dig att ta pauser och låt kroppen bestämma om, hur och när arbetet skall göras.

Tänk/känn efter vilken hållning du har när du sitter och står. Håll inte nacken framåtböjd för långa stunder. Ta pauser ofta och rör på dig för att få igång cirkulationen i musklerna.

## TÄNK OM DET ÄR EN WHIPLASH?



Ovanstående benämningar kan ge olika symtom från nacken. Dessa symtom har fått namnet whiplash genom massmedia och i och med detta skapades benämningen ”whiplash associerade besvär”. Ordet whiplash betyder ”pisksnärt” och beskriver mekanismen och inte själva skadan.

## HUR GÅR DET SEDAN?

De flesta blir helt återställda eller har minimala kvarstående besvär i form av ökad känslighet vid belastning av nacke och skuldra. En pisksnärt behöver inte medföra några besvär utan läker ofta ut av sig själv. 5-10 procent kan få mer eller mindre besvär under längre tid.

## HUR KAN DET KÄNNAS?

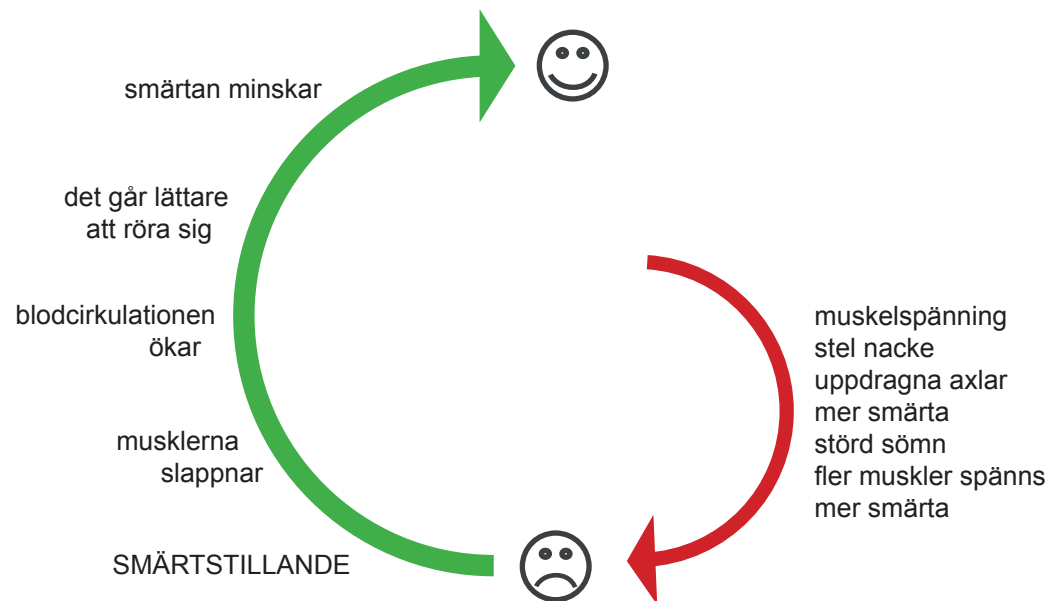
Chockreaktion är vanligt efter en olycka. Denna reaktion kan komma även om olyckan inte är allvarlig. Man kan ha en känsla av överklighet och det kan vara svårt att fullt förstå vad som hänt.

Man kan känna sig ledsen, orolig och kraftlös, ibland vill man isolera sig och orkar inte träffa andra. Olust och rädsla är andra känslor. Detta är normala reaktioner på en oväntad händelse.

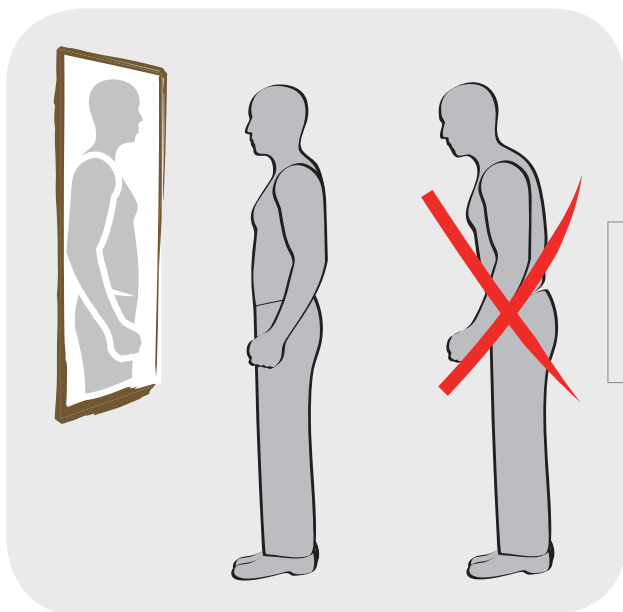
Några enkla råd som kan vara till hjälp:

- Tala med andra om vad du faktiskt upplevt.
- Ge dig tid att ta det lugnt. Försök att undvika stress.
- Planera det du skall göra.
- Ställ mindre krav på dig själv.
- Ha förståelse för dina reaktioner.

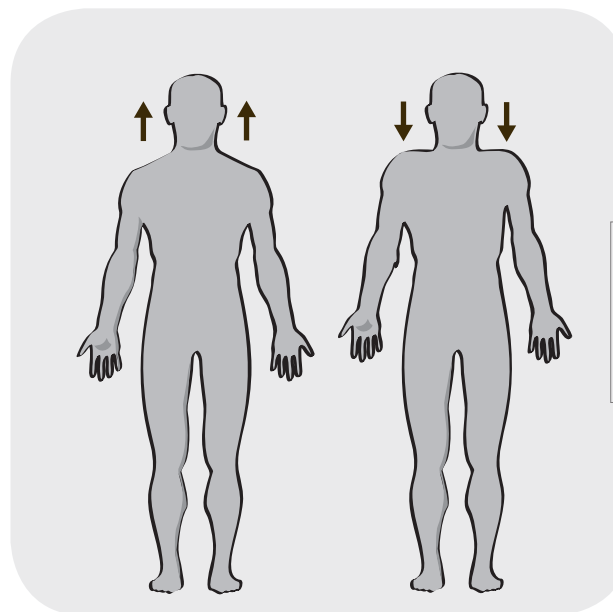
## VARFÖR SKALL DU TA SMÄRTSTILLANDE?



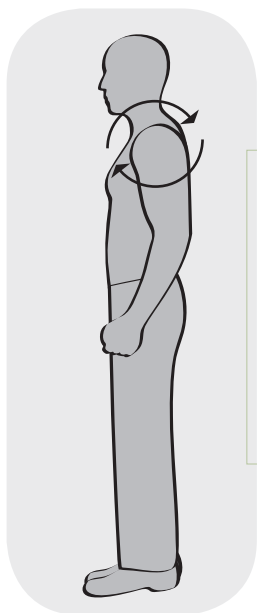
## LÄMPLIGA ÖVNINGAR ATT GÖRA VARJE VAKEN TIMME



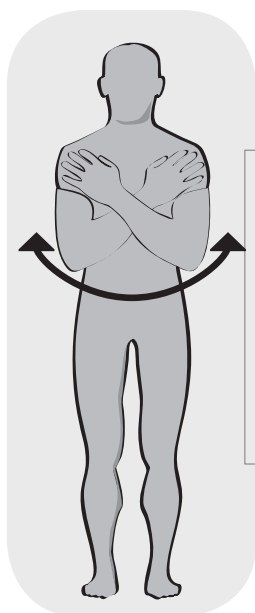
När man har ont får man ofta en hopsjunken hållning. Träna framför spegeln. Tänk på svanken.



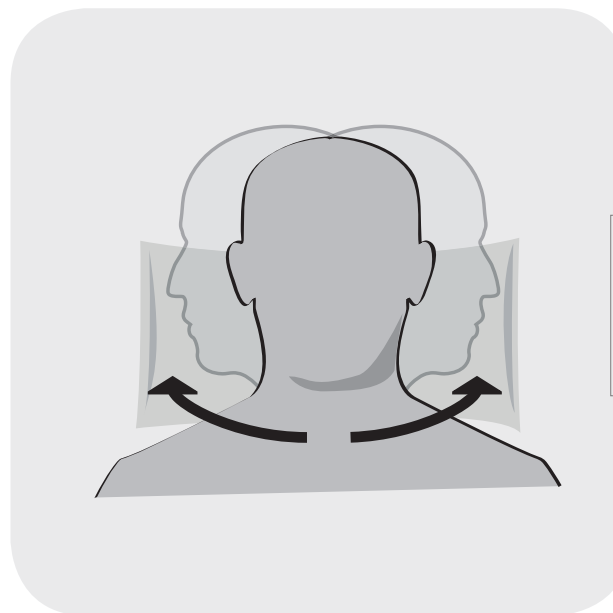
Ta ett djupt andetag och höj axlarna. Andas ut, eller ännu bättre, ”sucka” när Du sänker axlarna sakta. Utförs så ofta du kan.



Lyft axlarna uppåt-framåt-nedåt i mjuka, små rörelser. Vänd och gör åt motsatt håll uppåt-bakåt-nedåt. Upprepa 5 ggr.



Titta rakt fram. Lägg armarna i kors över bröstet. Vrid överkroppen och huvudet från sida till sida.



Ligg med en liten kudde under huvudet. Vrid huvudet åt höger, rakt fram och åt vänster 5-10 ggr.