

SLIPP HUVUDVÄRKEN

BÅDE AKUT OCH PÅ LÄNGRE SIKT

Med några enkla övningar kan du slappna av i muskler och leder runt huvud och nacke till stor nytta för ditt välmående. ***Om du fokuserar och följer vårt genomarbetade program kan du säga hejdå till alla dina problem.*** Programmet kan på några veckor ta bort alla symptom. Behöver du smärtlindring här och nu räcker fem minuter.

När huvudet värker kostar det energi, fokus och koncentration. För en del är huvudvärken nästan en invalidiserande och dagligen återkommande plåga.

Huvudvärk har blivit en av de mest vanliga åkommorna som drabbar i övrigt friska människor. För många kommer huvudvärken för att de sitter för länge i samma ställning vid sitt skrivbord, har för stressigt i sin vardag, rör sig för lite, tänker för mycket, andas för ytligt, eller helt enkelt inte sover tillräckligt bra på natten. Tre procent lider av kronisk spänningshuvudvärk,

tio procent får ont i huvudet minst en gång i veckan och kvinnor drabbas oftare av svår huvudvärk än män.

Muskler jobbar övertid

Spänningshuvudvärk kallas också strukturell huvudvärk eftersom den kommer från de strukturer och de mekaniska förhållanden som kroppen utsätts för när du till exempel drar upp axlarna lite för mycket, biter ihop käkarna när du oroar dig, eller när du inte ligger bra i sängen. Om du lägger dig till med vanor som låser musklerna på ett visst sätt spänner du delar av kroppen och använder inte andra delar, som annars kunde

avlasta de muskler som jobbar övertid – och det är särskilt musklerna i den översta delen av överkroppen.

Om du vill bli av med huvudvärken ska du stärka och slappna av i muskler och leder i halsen, nacken och axlarna. När dessa blir starkare håller du automatiskt huvudet rätt och spänningarna minskar.

Den styrkan får du genom att göra de målinriktade övningarna i vårt program mot huvudvärk. Innan du tränat upp styrkan och dessutom gjort dig av med några av de ovanor som ger dig huvudvärk, kan du använda de flesta övningarna för akut smärtlindring på bara fem minuter. □

DÄRFÖR FÅR DU HUVUDVÄRK

- Du rör inte musklerna tillräckligt.
- Du får för lite frisk luft.
- Du sover inte tillräckligt bra på natten.
- Du andas inte tillräckligt djupt.
- Du dricker för lite vätska under dagen.
- Du sitter inte på rätt sätt.

DÄRFÖR ÄR ÖVNINGARNA SÅ EFFEKTIVA



Muskler och leder
i överkroppen
blir starkare och
smidigare.



Rörliga leder och
avslappnade muskler tar upp
mer syre från blodet.



När leder och muskler
får mer syre kan det
fungera avslappnande
på lång sikt och akut
smärtlindrande.

Många gånger börjar
huvudvärk i axel-
musklerna och kan
masseras bort.

DET OPTIMALA HUVUDVÄRKS- PROGRAMMET

Kom igång med
programmet
redan idag!



PROGRAMMET SOM GÖR DIG SMÄRTFRI

Du kan slippa spänningshuvudvärken genom att gå igenom det här programmet åtta övningar, två gånger i veckan i sex till åtta veckor. Det tar 20–30 minuter att göra alla övningarna. Du kan också nöja dig med en kortare version från övning ett till sex,

men tar du med de sista två övningarna är programmet mer effektivt, och du slipper huvudvärken längre. Övning ett till sex kan du också använda som akutövningar om du behöver lindra värken på jobbet, på väg hem från jobbet eller inför ett möte.

Ha tålamod när du lär dig övningarna – dina muskler har under lång tid varit vana vid att användas på ett visst sätt – fel sätt – och det tar tid att ändra på det. Men det händer automatiskt om du fortsätter att använda programmet.



1 Minskar ryggspänningar och ger lugn i kropp och själ

Utgångsposition: (A) Ligg på ryggen med fötterna i golvet så att knäna pekar mot taket.

Övningen: (B) Vinkla upp bäckenet så att ländryggen trycks mot golvet, och svanka sedan i ryggen så att bäckenet rör sig ner igen. Håll emot med fötterna så att det är de som drar och trycker ifrån. Bäckenet och ryggen ska nu röra sig passivt i en gungande rörelse. När kroppen har hittat rörelsen kommer huvudet att börja gunga i takt så att du ligger och nickar.

Repetitioner: 3 x 1 minut.



2 Lossar nackens leder och muskler

Utgångsposition: Sitt på en stol och räta på dig så att du svankar naturligt. Sänk axlarna och skjut fram bröstet. Gör nacken lång och dra in hakan mot halsen.

Övningen: Vrid huvudet långsamt och kontrollerat från sida till sida med slutna ögon. Rör hakan så långt ut över axeln att du känner hur det drar i nacken och halsen. Vrid fem gånger åt varje håll. Öppna ögonen, vrid fem gånger till åt varje håll och låt blicken följa rörelsen. Vrid slutligen huvudet fem gånger åt varje håll och låt blicken komma före rörelsen.

Repetitioner: Inga.



Du ska vrida huvudet så långt att du känner hur det drar i den här muskeln.



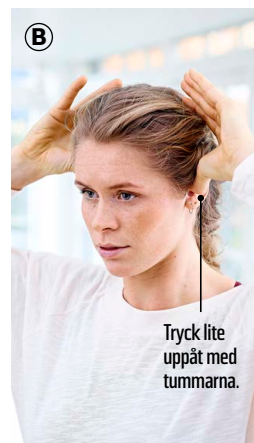
Pumpa i den muskel som förbinder ryggen och axeln.

3 Massera spända axlar

Utgångsposition: Sitt med armarna hängande rakt ner. Sänk axlarna och skjut fram bröstet lite. Andas lugnt.

Övningen: Fatta tag med handen om motsatt axel och kläm med en pumpande rörelse så att du ökar blodcirkulationen i området. Du ska ha tag i den muskel som avrundar ryggen till axeln. Armarna ska fortfarande hänga från axlarna, men den löst hängande armen får gärna följa pump-rörelsen. Efter hand kan du låta den hjälpa till med att göra svängningarna en aning större.

Repetitioner: 20–25 på varje sida.



Tryck lite uppåt med tummarna.

4 Lossar musklerna i ansiktet

Utgångsposition: **A**

Sitt eller stå med rak rygg så att du svankar naturligt i ryggen. Sätt tummarna i öronen så att du stänger ute allt ljud. Låt fingertopparna vila på huvudet.

Övningen: **B**

Pressa tummarna uppåt samtidigt som du sträcker ut händerna och vänder dem så att handflatorna är vända snett uppåt. Pressa så mycket att bara lite ljud kommer in igen. Fortsätt pressa i cirka 20 sekunder.

VILA HUVUDET

när du har gjort övningen så slappnar musklerna av bättre. Lägg dig ner eller låt huvudet vila mot ett nackstöd.

5 Lossar muskler i hals och nacke

Utgångsposition: Sitt rak i ryggen och med en naturlig svank i ländryggen. Fläta ihop fingrarna och sätt händerna i nacken. Håll huvudet högt och slappna av i axlarna.

Övningen: Pressa kanten av händerna kraftigt mot bakhuvudet medan du pressar hakan in mot halsen. Du ska ha en känsla av att det är handryggen som stöder huvudet, och musklerna i hals och nacke slappnar av. Håll pressen i 20 sekunder.

Repetitioner: 3 gånger.



6 Aktiverar leder i ryggen och axlarna

Utgångsposition: **A** Lagg dig på ryggen med fötterna i golvet så att knäna pekar mot taket. Lagg höger hand på vänster knäs utsida och fäll sedan underkroppen över höger ben så att vänster knä landar i golvet. **B** Låt vänster arm följa med. Sträck ut höger ben.

Övningen: **C** Slut ögonen och för vänster arm i en cirkel över höger knä, förbi ansiktet

upp över huvudet och bakåt så att vänster axel kommer så nära golvet som möjligt, utan att vänster knä lyfts. För armen tillbaka över vänster knä. Upprepa en gång och gör nu samma cirkelrörelse tre gånger där du följer rörelsen med ögonen. Byt riktning på cirkeln så att armen förs bakåt och upp över huvudet och in framför ansiktet. Blicken följer

armens rörelse. Vid tredje omgången hittar du den plats där din bröstmuskulatur får störst stretch. Vila här i 30 sekunder innan du fortsätter med den sista cirkelrörelsen bakåt. Gör nu övningen med höger ben utsträckt.

Repetitioner: 1 med varje arm.

TVÅ ÖVNINGAR med extra effekt

De sista två övningarna i programmet är extremt effektiva för att förebygga spänningshuvudvärk eftersom de påverkar mycket viktiga muskler. Så hoppa inte över dem om du inte känner stort obehag när du gör dem. Övning sju och åtta kan ge dig huvudvärk eller förvärra huvudvärken i upp till en halvtimme efteråt.

7 Stabiliserar nackens muskler

Utgångsposition: **A** Sätt dig på knä och lägg handflatorna och toppen av huvudet mot underlaget. Slappna av – även i ansiktets muskler.

Övningen: **B** Sträck på benen så att du kommer upp på huvudet. Dina tåspetsar ska bara precis röra golvet. Håll nacken rak och dra in hakan. Stå kvar i 10 sekunder. Sätt knäna i golvet och känn efter om du kan stå kvar på huvudet längre nästa gång. Gör det för ont att stå på huvudet kan du istället vila toppen av huvudet mot en vägg och pressa dig mot den några sekunder i taget. När du klarar det i 3 x 30 sekunder kan du göra övningen på golvet.

Repetitioner: Det är upp till huvudet.



8 Stärker axelmusklerna

Utgångsposition: Lägg dig som i en plank, med vikten jämnt fördelad på händer och fötter. Titta ner i golvet och gör nacken lång.

Övningen: Rulla axlarna framåt 5–10 gånger. Sätt dig upp och ta en liten paus. Lägg dig nu ner igen och rulla tillbaka axlarna 5–20 gånger. Ryggen ska vara rak och både ryggen och baken ska hållas helt stilla. Det kan vara svårt att hitta rullningen, särskilt om du är stel i axlarna. Du kan underlätta övningen genom att placera händerna högre än golvet, kanske till och med upp mot en vägg.

På sidan 72 kan du se hur du sitter rätt på kontorsstolen så att du inte spänner dig och får huvudvärk.