

BLI KVITT HODEPINEN

BÅDE HER OG NÅ OG I FRAMTIDEN

Med noen få enkle øvelser kan du myke opp muskler og ledd i og rundt hode og nakke, og få det mye bedre. ***Hvis du går målrettet fram og følger vårt grundige opplegg, kan du kanskje si farvel til alle problemene.*** Dette programmet kan på få uker fjerne alle symptomene på hodepine og gi øyeblikkelig lindring på bare fem minutter.

Når hodet verker, krever det mye energi og konsentrasjon. For noen er hodepine en nærmest invalidiserende, daglig tilbakevendende plage.

Hodepine er blitt en av de vanligste lidelsene ellers friske mennesker slåss med i hverdagen. Hos mange skyldes plagene at de sitter for lenge i samme stilling ved skrivebordet, har det for travelt i hverdagen, beveger seg for lite, tenker for mye, puster for overfladisk eller sover for dårlig om natten. Tre prosent av befolkningen har kronisk spenningshodepine og rundt 10 prosent har

vondt minst én gang i uken, ifølge forskning.no.

Musklene jobber på høygir

Spenningshodepine kalles også strukturell hodepine, fordi den kommer av de strukturene og mekaniske forholdene kroppen blir utsatt for når du for eksempel heiser opp skuldrene litt for mye, biter sammen kjevene når du er bekymret eller når du ikke finner en god liggestilling. Hvis du legger deg til uvaner som låser musklene på en bestemt måte, strammer du deler av kroppen og unngår å bruke andre deler som ellers kunne ha avlastet de muskle-

ne som jobber på høygir. Det gjelder spesielt musklene i den øversete delen av overkroppen.

For å bli kvitt plagene, må du styrke og myke opp muskler og ledd i halsen, nakken og skuldrene. Etter hvert som de blir sterkere, blir du automatisk flinkere til å holde hodet riktig og dermed forebygger du spenningene.

Denne styrken oppnår du ved å gjøre de målrettede øvelsene i vårt antihodepineprogram. Mens du jobber med å rydde opp i noen av uvanene som gir hodesmerter, kan du bruke de fleste øvelsene til akutt smertelindring. ☐

DERFOR FÅR DU HODEPINE

- Du får ikke rørt nok på musklene.
- Du får for lite frisk luft.
- Du sover ikke godt nok om natten.
- Du puster for overfladisk.
- Du drikker ikke nok i løpet av dagen.
- Du sitter uhensiktsmessig.

DERFOR ER ØVELSENE SÅ EFFEKTIVE



Muskler og ledd
i den øverste delen av
kroppen blir sterkere
og smidigere.



Bevegelige ledd og
avslappede muskler tar opp
mer oksygen fra blodet.



Når muskler
og ledd får mer
oksygen, virker det
avslappende på lang
sikt og gir øyeblikkelig
smertelindring.

Hodepinen
begynner ofte
i skuldermusklene,
og kan masseres bort.

DET ULTIMATE ANTIHOPEPINE- PROGRAMMET

Sett i gang
allerede i dag!



PROGRAMMET SOM TAR KNEKKEN PÅ HODEPINEN

Du kan bli kvitt spenningshodepinen hvis du kjører dette programmet med åtte øvelser to ganger i uken, i seks til åtte uker. Det tar 20–30 minutter å gjøre alle øvelsene. Du kan også nøye deg med en kortere variant med øvelse 1 til 6, men tar

du med de to siste øvelsene, får du bedre effekt og du vil få en lengre periode uten plager. De første seks øvelsene kan også brukes til akutt lindring hvis du trenger å lette hodet på jobben, på vei hjem fra jobb eller like før et møte. Vær tålmodig når du

lærer deg øvelsene. Musklene har lenge vært vant til å bli brukt på en bestemt – og uhensiktsmessig – måte, og forandring tar tid. Men det kommer til å skje helt automatisk hvis du fortsetter med I FORMs antihodepineprogram.



1 Myker opp ryggmuskulene og virker mentalt beroligende

Utgangsposisjon: **A** Ligg på ryggen med føttene i gulvet slik at knærne peker opp mot taket.

Øvelsen: **B** Vipp opp bekkenet slik at korsryggen presses mot gulvet, og svai ryggen slik at bekkenet beveger seg ned igjen. Stå imot med føttene slik at det er de som trekker og skyver. Nå skal bekkenet og ryggen bevege seg "passivt" i en vuggende bevegelse. Når kroppen har fanget bevegelsen, vil hodet begynne å vugge med, slik at du ligger og nikker.

Repetisjoner: 3 x 1 minutt.



2 Myker opp muskler og ledd i nakken

Utgangsposisjon: Sitt på en stol, og rett deg opp slik at du bevarer en naturlig svai i korsryggen. Senk skuldrene, og skyt fram brystet. Gjør nakken lang, og trekk haken inn mot halsen.

Øvelsen: Vri hodet sakte og kontrollert fra side til side med lukkede øyne. Kom så langt ned mot skulderkanten med haken at du kjenner det i nakken og halsen. Vri fem ganger til hver side. Åpne øynene, og vri på samme måte fem ganger til hver side, mens blikket følger bevegelsen. Til slutt vrir du hodet fem ganger til hver side og lar blikket komme før bevegelsen.

Repetisjoner: Ingen.



Du skal vri hodet så mye at du kjenner strekket i denne muskelen.



Tomlene skal presses litt oppover.

4

Myker opp musklene i ansiktet

Utgangsposisjon: (A)

Sitt eller stå med rank rygg slik at du har en naturlig svai i korsryggen. Putt tomlene inn i øregangene så du stenger alle lyder ute. Fingertuppene skal hvile på hodet.

Øvelsen: (B) Press opp tomlene, samtidig som du strekker ut hendene og vrir dem slik at håndflatene til slutt vender skrått oppover. Hold trykket så hardt at du åpner litt for lyder igjen. Fortsett å presse i ca. 20 sekunder.

3 Masserer stramme skuldrer

Utgangsposisjon: Sitt og la armene henge tungt ned. Senk skuldrene, og skyt fram brystet litt. Pust rolig.

Øvelsen: Ta tak rundt motsatt skulder, og klem den med en pumpende bevegelse for å øke blodsirkulasjonen i området. Du skal ha tak i muskelen i overgangen mellom skulder og rygg. Armene skal fremdeles henge fra skuldrene, men den armen som henger løst kan godt fange opp og følge pumpebevegelsen. Etter hvert kan den få hjelpe til med å gjøre svingningene en anelse større.

Repetisjoner: 20–25 til hver side.



Klem på den muskelen som forbinder rygg og skulder.

HVIL HODET

når du har gjort øvelsen, så slapper du mer av i musklene. Legg deg ned eller hvil hodet mot et ryggleie eller lignende.

5 Myker opp musklene i hals og nakke

Utgangsposisjon: Sitt med rank rygg og en naturlig svai i korsryggen. Flett fingrene og fold hendene rundt nakken. Hold hodet høyt, og la skuldrene falle til ro.

Øvelsen: Press kanten av hendene kraftig mot bakhodet, mens du presser haken inn mot halsen. Du skal få en følelse av at det er håndbaken som bærer hodet og at hals- og nakkemusklene settes ut av spill. Hold presset i 20 sekunder.

Repetisjoner: 3.



6 Aktiverer leddene i rygg og skuldrer

Utgangsposisjon: (A) Ligg på ryggen med føttene i gulvet, slik at knærne peker opp mot taket. Legg høyre hånd på utsiden av venstre kne, og skyv lett, så underkroppen vipper over høyre bein og venstre kne lander på gulvet. (B) La venstre arm følge med. Strekk ut høyre bein.

Øvelsen: (C) Lukk øynene, og før venstre arm i en sirkel over høyre kne, forbi ansiktet og opp

over hodet og bakover, slik at venstre skulder kommer så nært gulvet som mulig uten at venstre kne løfter seg. Før armen tilbake over venstre kne. Gjenta én gang før du gjør den samme sirkelbevegelsen tre ganger mens du følger bevegelsen med øynene. Skift retning på sirkelen slik at armen føres bakover og opp over hodet, og inn foran ansiktet. Blikket

følger fremdeles armens bevegelse. Den tredje omgangen finner du det stedet hvor brystmuskulaturen får det største strekket. Hvil her i 30 sekunder før du fortsetter med sirkelbevegelsen bakover. Deretter gjør du øvelsen med strakt høyrebein.

Repetisjoner: 1 med hver arm.

2 ØVELSER med ekstra god effekt

De siste to øvelsene i programmet forebygger spenningshodepine svært effektivt, fordi de virker på helt avgjørende muskler. Så ikke hopp over dem, med mindre de er for ubehagelige. Øvelse 7 og 8 kan gi hodepine eller forverre eksisterende plager i opptil en halvtime etter at du har gjort dem, men de virker på sikt.

7 Stabiliserer nakkemusklene

Utgangsposisjon: **A** Legg deg på kne, og plasser håndflatene og toppen av hodet mot underlaget. Slapp av – også i ansiktsmuskulaturen.

Øvelsen: **B** Strekk ut beina slik at du kommer opp og står på hodet. Tåpissene skal så vidt røre gulvet. Nakken er i rett forlengelse av ryggen, og haken er trukket inn. Hold stillingen i 10 sekunder før du setter knærne i gulvet. Prøv å stå lenger neste gang. Gjør det for vondt å stå i hodestående, kan du i stedet hvile toppen av hodet mot en vegg og presse i noen sekunder om gangen. Når du klarer det i 3 x 30 sekunder, kan du gjøre øvelsen på gulvet.

Repetisjoner: Avhenger av hodet.



Kjenn etter om hodet klarer presset. Stopp hvis det føles ubehagelig.



Nakken skal være i rett forlengelse av ryggen.

Tåpissene skal treffe gulvet, men ikke hvile der når du står på hodet.



Skuldrene skal rulle, mens resten av kroppen skal holdes stiv som i en vanlig planke.

Pass på at du ikke bøyer albueleddet når du ruller skuldrene.

8 Styrker skuldermusklene

Utgangsposisjon: Ligg i plankeposisjon med vekten jevnt fordelt på hender og føtter. Se ned i gulvet, og gjør nakken lang.

Øvelsen: Rull skuldrene framover 5–10 ganger. Sett deg opp og ta en liten pause. Legg deg ned i plankeposisjon igjen, og rull skuldrene bakover 5–20 ganger. Ryggen skal være rett, og ryggen og baken skal holdes helt i ro. Det kan være litt vanskelig å få til rullingene, spesielt hvis du er veldig stram i skuldrene. Du kan gjøre det lettere ved å plassere hendene høyere enn gulvet – eventuelt oppe på veggen.

På side 74 kan du se hva som er riktig sittestilling, slik at du ikke strammer musklene for mye og får hodepine.