



Steg 2

Kontroll av rörlighet med Rätt muskulatur

När rörligheten närmar sig normalt omfång så blir nästa steg att återställa motorisk kontroll i de riktningar som varit nedsatt. Exempel: Om patienten har haft nedsatt rotation i höger rotation vid samtidig extension högt cervikalt, arbetat med sin rörlighet och uppnår nu full rörlighet vid undersökning, då är det dags att leda rörelsen så att rätt muskler utför rörelsen över den led som varit påverkad. Detta skall helst ske helt utan smärta, ofta med relativt liten kraftutveckling. Som behandlare handlar det om att ”ställa in” patienten i en bra position och ofta leda rörelsen genom att följa med rörelsen med händerna. Återupprepa rörelsen men inte till uttröttningsgrad, det handlar just nu inte om uthållighets- eller styrketräning, bara rekrytering.

Övningar och handhavande med fysioterapeut

Djupa flexorer arbetar statiskt och feed forward. Hyperton yttlig muskulatur indikativt för nedsatt funktion. Du kan använda en luftfylld tryckmätare eller kontrollera funktion vid test uthållighet i Steg 3. Hyperton yttlig flexor muskulatur oftast indikativt.

Kontrollera utförandet av extension. Lättast i fyrfota.

Patientens cervikal i full flexion. Rulla upp huvudet till neutralposition. Hur utföres rörelsen. Om rörelsen startar i huvudet indikerar det att rörelsen till största delen utfördes av global muskulatur typ Splenius, Trapezius. Rörelsen skall starta från nackens nedre del.

Lättast att börja med de djupa flexorerna som närapå alltid blir påverkade av nackstukning.

Hemövning.

Extensorer ofta svårt att träna i tidigt skede då det ofta är förknippat med smärta.

Lättast att börja med de djupa musklerna på halsens framsida, som närapå alltid blir påverkade vid nackstukning, vilket även ger aktivitet i djupa extensorer.

Vi tror det är lämpligt att använda en tuggummiburk, eller motsvarande som hålls mellan haka och bröstkorg på så vis att ögonen kan hållas horisontellt. Sannolikt imiterar det den veklga funktionen av muskelgruppen på ett bra sätt. 30 minuter/ dag lämpligt och tiden kan delas upp.