



Information till dig som skadat sig

Vid skada mot huvudet vrids ibland halsryggen så att ledband, muskler och andra ledkomponenter påverkas och ibland skadas. Du kan tänka det som en **”stukad nacke”**.

Precis som en skadad fot så kan det bli stelt och upplevas lite svullet, då är det svårt att röra sig optimalt samt svårt att använda musklerna rätt, på foten haltar man.

I de allra flesta fall så är det **inte farligt att röra sig efter skadan**, du kan säkert behöva vara stilla någon dag om det gör mycket ont men försök ändå att röra huvudet så normalt du kan.

Ett bra tips: du kan lägga dig på sängen med en låg kudde, känn att bakhuvudet är kvar mot kudden och **vrid så huvudet från sida till sida** i en hastighet som du känner dig trygg med, om det tar stopp i ytterläget kan du stanna där. Upprepa denna rörelse 5 gånger åt varje håll, det är ofta så att det efter 5 upprepningar så har du kommit lite längre ut än första gången.

Efter du gjort detta kan du ligga på samma sätt men nu **dra in din haka och titta ner** med blicken mot fötterna, fortfarande skall huvudet vara kvar mot kudden. Gå sedan upp till utgångsläget igen, vila lite och upprepa 10 gånger.

Dessa två övningar räcker första dagarna efter skada, upprepa det 6-8 gånger per dag, du ska inte få mer ont utan snarare uppleva att du blir lite rörligare. Får du mer ont så hoppar du över någon gång och provar lite senare samma dag. Fortsätter det att kännas mer besvär så är du klar den dagen, prova igen nästa dag.

När ska jag vara orolig för att jag skadat mig mer än bara stukat min nacke?

Är du orolig skall du kontakta läkare. Det är aldrig fel. Läkarkontakt brukar rekommenderas om du upplever någon form av neurologiska besvär som utstrålade smärta eller motoriska besvär såsom att du ser dubbelt, svårt att forma ord, svårt att svälja och påtaglig yrsel. Svaghet i extremiteter? Svårigheter att gå eller sitta rakt.

