



Steg 6

Kontroll av halsryggens funktion då hela kroppen är i rörelse

När vi rör oss behöver halsryggen ha tillräckligt med kraft och uthållighet för att motstå de kraftmoment som uppstår. Ju större krav vi ställs inför desto högre krav på muskelfunktion. Saknar vi då grundläggande funktion som full rörlighet, rätt muskelrekrytering, en god proprioception samt bra kraftutveckling – då måste halsryggen använda sekundära strategier för att tåla de kraftmoment som man utsätts för, vilket ofta innebär stabilisering med fel muskulatur. Detta kan medföra en ej optimal huvudhållning när vi idrottar vilket inte ger vestibulära system fullständig information samt gör det svårt för rätt muskulatur att arbeta vilket kan leda till huvudvärk och andra obehag.

Nacken har en uppgift att, via dess proprioception, avgöra vad i synfältet som är viktigt att se. (Bronstein et al 2013, Seminars in neurology.) Här blir mekanoreceptorer i facettledernas ledkapslar samt mekanoreceptorer i de djupa flexorerna (longus colli och cervicis) och de djupa extensorerna viktiga (nackrosett).

Test och träning av halsryggsfunktion i rörelse

Koppla träningen till fynd vid VOMS (Visual Occulomotor Screen) och visual sensitivity.

Inspektera hur patienten rör sig i en miljö som kräver riktningsförändringar, ex. skapa en bana. Test = träning. Variera miljön beroende på grad av känslighet för rörelser i yttre synfält, d v s ju mer intryck i yttre synfält desto större krav på cervikal proprioception.

