



## Steg 5

### Kontroll av kraftutveckling

När rörligheten är återställd, rätt muskulatur rekryterad, muskulaturen börjat få åter sin uthållighet att göra rätt rörelse upprepat samt halsryggens leder och muskler samarbetar vid positionsarbete och rörelsekontrollarbete. Då är nästa steg att börja utveckla större krafter, hjälpa musklerna att återfå sin max kapacitet och ibland arbeta med hypertrofisföly.

#### Test av kraft

Begränsad klinisk signifikans av maxstyrketest beroende på påverkan av smärta eller rädsla för smärta. (Ylinen, Takala, Kautiainen m fl, Eur J Pain, 2004).

Dessutom begränsad klinisk relevans om patienten inte skall tillbaka till idrott.

Utveckla ett kliniskt test som kan tolereras av patienten. Finns tester i litteraturen som är validitets och reliabilitetstestade (Michener et al, Phys Ther;85:1128 – 38. Ylinen, Nykänen; Arch Phys Med Rehab;2004;85, 1303 – 8).

Vi väljer att testa flexorer initialt då extensionen ofta smärtande och förknippat med obehag. Extensorerna oftast inte lika påverkade av trauma som flexorerna.

#### Träning av kraft

Är beroende på vad patienten skall åter till. Oftast lämpligt med flexorträning i början.

Noggrann med kraniocervikal kontroll.

#### Hemövning

Ryggliggande. Lyft huvudet från kudden och återgå till utgångsläget. Smärta? Minska belastningen genom att ändra utgångspositionen.

