



Steg 8

Kontroll av halsryggens funktion vid rörelse med samtidig exponering av störande miljö, många intryck, kognitiv belastning.

När vi lägger till yttre faktorer som olika former av exponering samt kognitiva utmaningar återkommer ofta symtom för de skadade som upplever långdragna besvär efter skada. Detta tolkas ofta som hjärntrötthet och allmänt nedsatt hjärnkapacitet. I en del fall är det förstås detta som orsakar nedsättningen.

Dock är det viktigt att förstå hur mycket information hjärnan skall ta emot och en felaktig information ger svårighet att processa och kräver mycket extra hjärnkapacitet.

Halsryggen är huvudets proprioceptiva organ, med en felaktig hållning eller motoriskt program vid rörelse så skapar det i sig en trötthet, huvudets position gör att ögonmotoriken inte kan lita på ett huvud som inte är på "rätt plats hela tiden" samt koppling till balans kräver mer kapacitet för att driva kroppen framåt mot ett mål. Läger vi då till kognitiva uppgifter och svårigheter så förstår man att våra patienter med nedsatt kapacitet att styra cervikalryggen kan få mer besvär än de med fullgod funktion.

Bedömning och träning av halsryggens funktion vid yttre exponering samt kognitiva utmaningar.

Skapa en miljö där patienten utsätts för detta. Tänk en fotbollsspelare som deltar i passningsövning där man skall orientera sig genom att vrida huvudet, hålla reda på vart boll och motståndare är och vart bollen skall sedan när man fått den.

Ett annat exempel på kan vara att du förflyttar dig i skogsterräng och samtidigt skall hantera en uppgift vilket kan vara hur många olika trädslag du passerar eller fåglar du ser/hör.

