



Steg 3

Uthållighet i Rätt muskulatur

När rörligheten normaliserats, smärtan minskat och den skadade kan rekrytera rätt muskulatur så är det dags att börja ställa krav på att kunna bibehålla en funktion över tid, både statiskt samt vid upprepade rörelser. Detta utan att tröttna tidigt vilket skulle kunna bjuda in större muskler, som egentligen inte ansvarar för just den lilla rörelse vi är ute efter.

Test av uthållighet

Test av flexorer beskrivet av Harris (Phys Ther, 2005.) Excellent reliabilitet, 0,93. 17 sec ökning av uthållighet för träningseffekt.

Test av extensorer enligt Ljungqvist et al. Phys Res Int, 1994, 214 – 32. Good reliabilitet 0,88. 30 sekunder för träningseffekt. 2 kg vikt ger kortare arbetstid, ca 2 min 20 sek. Utan vikt större spridning, 350 - 480 sek. Utfallsmått är att patienten tappar cervikal kontroll eller tappar vikten i golvet.

Test av scapulastabilisatorer enl Sahrman 2002. Moderat reliabilitet 0,67. 71 sek för träningsresultat.

Träning av uthållighet

Test= träning.

Flexorer tacksammast att inleda med då det är förknippat med mindre smärta.

Beroende på smärta kan utgångspositionen variera. Om patienten tolererar det kan man prova i ryggliggande. Dra in hakan och lyft huvudet med bibehållen kraniocervikal kontroll. Ge tydlig feedback då övningen provas ut.