



Steg 9

Kontroll av halsryggens funktion och stabilitet vid högsta hastighet, förmåga att reagera på snabba förflyttningar samt hantera kroppskontakt.

De skadade som trots genomgången Nacktrappa steg 1-8 ändå har kvarvarande besvär så återstår att testa och försöka återställa halsryggens reaktiva kapacitet. Med reaktiv kapacitet menar vi i stort sett reflexmässig rekrytering av rätt stabiliserande muskulatur om kroppen plötsligt måste stanna eller göra en riktningsförändring. Detta kan ske om man får en plötsligt oväntad knuff eller tackling men även om vi plötsligt måste hoppa undan för något som skrämmer oss.

Test av reaktiv kapacitet

För en idrottare testas grenspecifikt. Deltag i träning med eller utan kontakt beroende på status.

På samma vis som du testar funktion i nedre extremitet genom olika hopp och löptester kan du testa reaktiv kapacitet i en cervikalrygg. Testerna får bara ett annat fokus.

Behandling och träning av reaktiv kapacitet

För en god reaktiv kapacitet behövs styrka. Är det uppnått är detta stega att likna vid plyometrisk träning. Hopp med riktningsförändring ett sätt att träna detta. Justera svårighetsgrad beroende på vad patienten skall åter till.