



Steg 4

Positionssinne och Rörelsesinne

Halsryggens förmåga att känna av var varje kota befinner sig i förhållande till omkringliggande segment samt dess samspel med huvudet, muskulatur och övriga kolumna och leder kallas ibland för proprioception. I detta steg bryter vi ut två separata delar som extra mycket verkar påverka nackens funktion samt dess koppling till symtom i huvudet efter skada; Positionssinnet och Rörelsesinnet.

Positionssinnet – förenklat så handlar det om rörelsesegmentets förmåga att kunna känna av sin position enligt ovan, förmåga att kunna återgå till den positionen med hjälp av den proprioceptiva informationen från mekanoreceptorer i ledkapslar, ligament, muskler os v.

Rörelsesinnet – även här förenklar vi termen – segmentets förmåga att röra sig på rätt sätt, kunna följa en linje utan att tappa tempo eller behöva justera rörelsen på ett ineffektivt sätt. Även det ett mått på cervikalens proprioceptiva förmåga.

Testerna är ett bra mått på cervikal funktion.

Nedsatt proprioceptiv information, kostar energi för en trött hjärna att tolka och laddar snabbt ur batteriet.

Test av Positionssinne

Sittande patient med avstånd laserpekare – tavla 90 cm.

Patienten blundar och tittar inte upp förrän du tycker det är ok. Du återpositionerar huvudet manuellt om det inte hamnar på gröna fältet. Ge patienten minst 4 försök. Vi använder nästan alltid rotationen som test. Rött är underkänt motsvarande 4, 5 grader (motsvarar 7, 08 cm från en punkt man utgår från). Hamnar man på gult 3, 5 grader – 4, 5 grader (5, 5 – 7, 08 cm) brukar vi ge patienten en möjlighet till. Endast grönt är godkänt.

För att minska vestibularis påverkan kan man fästa markören på thorax i stället och rotera överkroppen.

Test av Rörelsesinne

Patienten sitter med avstånd laserpekare – tavla 100 cm. 25 sek att fullfölja varvet, en 8:a. Max 10 fel.

Träning av Positionssinne och Rörelsesinne

Vår uppfattning är att normaliseras rörligheten och muskelfunktionen normaliseras även denna funktion. Går att träna direkt, ex. VR och indirekt, ex. balansplatta.

Med normaliserad rörlighet och muskelfunktion blir all träning bra. Aktiveras alfa – motorneuron aktiveras även gamma- neuron.