

Øvelser som kan forebygge og lindre hodepine

Det er viktig med jevnlig fysisk aktivitet. Blant annet vil dette bidra til økt sirkulasjon, vedlikeholde funksjon i ledd og muskulatur, samt frigjøre hormoner som kan fungere som smertelindrende. Intensitet og varighet bør reguleres etter evne for å best mulig hindre forverring/trigging av din hodepine.

Øvelsene nedenfor skal foretas i et rolig tempo og skal ikke gi økte smerter. Forsøk å puste med magen og legg merke til om pusten endrer seg underveis. Øvelsene kan gjøres alene eller i kombinasjon. Et alternativ er å gjøre noen øvelser eksempelvis 3 ganger daglig over en periode før en bytter på øvelsene.



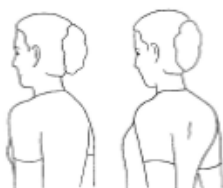
Heve og senke skuldrene

Pust dypt inn og trekk skuldrene så høyt opp som mulig, hold i 2-3 sek før du slipper skuldrene ned ved utpust. Gjenta 3-4 ganger



Rulle med skuldrene

Rull med begge skuldrene samtidig. Forsøk å lage store sirkler. Rull først noen ganger den ene veien og deretter noen ganger den andre veien. Armene skal henge ned langs siden.



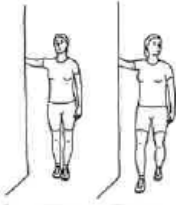
Sammentrekning av skulderbladene

Stå oppreist med armene hengende ned langs siden. Trekk skulderbladene sammen og litt ned. Hold stillingen i 2-3 sek før du slipper opp. Gjenta 3-4 ganger



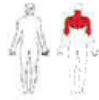
Wall slides skulder

Stå inntil en vegg. Bøy albuen og legg underarmen inntil veggen med håndflatene pekende ut fra veggen. Beveg armene opp og over hodet til de er helt strake. Senk rolig ned til utgangsposisjon igjen ved å begynne å trekke skulderbladene ned og sammen.



Tøyning framside skulder

Støtt underarmen mot en dørkarm eller lignende i ca. skulderhøyde. Sett den ene benet foran og bøy litt i kneet. Vri kroppen langsamt vekk fra dørkarm/vegg inntil det strammer i brystmuskulaturen. Flytt underarmen opp eller ned for å tøye ulike deler av muskelen.



Tøyning bakside skulder

Kryss den ene armen over brystet. Bøy albuen og dreii armen slik at hånden peker opp mot taket. Ta tak i albuen og trekk armen i retning av motsatt skulder, til du kjenner at det strekker på baksiden av skulderen og mellom skulderbladene.



Nakke

Plasser den ene hånden på hodet og la det henge lett ned mot skulderen. Deretter dreier du hodet litt mot denne skulderen og trekker det forsiktig ned mot brystet slik at det strekker i nakken på motsatt side. Sørg for å senke motsatt skulder. Hold 30 sek. og gjenta øvelsen til den andre siden.



Nakke

Se rett frem, trekk haken litt inn og bøy hodet fremover. For ekstra strekk kan du legge hendene på hodet trekke det forsiktig ned mot brystet. Når du kjenner at det strekker i nakken så holder du stillingen i 30 sek.



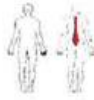
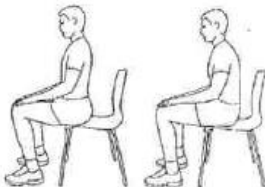
Nakkerotasjon

Øvelsen kan gjøres sittende, stående eller liggende. Drei hodet til den ene siden og hold i 15 sek. Gjenta øvelsen til motsatt side.



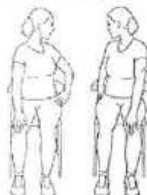
Rygg

Stå med armene hevet framfor brystet og la hodet henge ned. Fold hendene, strekk armene framover og skyt rygg. Kjenn at det strekker mellom skulderbladene og hold 30 sek.



Sittende svaí og krum i korsryggen

Sett deg litt fram på stolen. Krum og svaí i korsryggen ved at du vipper bekkenet fram og tilbake.



Sittende rotasjon av rygg

Sitt på en stol og rett deg opp i ryggen. Legg hendene på lårene. Roter overkroppen og hodet mot en side samtidig som du fører den ene hånden mot kneet og den andre hånden mot hoften. Bytt side.