

# Stretchövningar - Nacke



## 1:1 Erector spinae.

Ett samlingsnamn för de muskler i ryggen som håller upp ryggraden. Denna bild visar hur man stretchar nackens och övre bröstryggradens muskler inom gruppen Erector spinae. Fatta tag om bakhuvudet med händerna och för ihop armbågarna och drag framåt. Det skall strama i nacken bak och i övre bröstryggen. Om man lutar kroppen lätt bakåt kommer det att strama högre upp i nacken och om man lutar sig lite framåt kommer det strama längre ner. Stretchingen skall utföras med måttlig kraft. Stretcha hellre längre tid. Problem med denna muskel kan ge huvudvärk, stelhet och trötthetskänsla i nacken



## 1:2 Levator scapulae.

Skulderbladshöjaren. Går från övre inre skulderbladet och upp i övre nacken. Lägg stretchsidans inre armveck bakom bakhuvudet och vrid nacken något åt motsatta sidan. Fatta tag om armbågen och tryck den nedåt samtidigt som du drar armbågen i näsans riktning. Skall strama på baksidan av nacken på samma sida som man har armen bakom huvudet. Problem med denna muskel kan ge spänningshuvudvärk, nackspärr och smärtor i skuldran.



## 1:3 Masseter.

Tuggmuskulaturen. Sitter på sidan av käken strax framför örat och rakt ner i underkäken. Används för att bita ihop käkarna med. Stretchas genom att man böjer nacken bakåt, tar tag om hakspetsen med den mjuka insidan av handen ("simhuden") som sitter mellan tummen och pekfingret. Drag isär käken samtidigt som du gappar med munnen. Skall strama på sidan av käkarna. Problem med denna muskel är ofta orsak till spänningshuvudvärk.



### **1:4 Scalenus.**

Finns som bakre, främre och mellan. Går från nacken och ner till övre revbenen. Stretchas genom att man förankrar handen i sittunderlaget och lutar sig från den sidan. Fatta tag om huvudet på samma sida med motsatta armen och drag rakt åt sidan. Skall strama i nacken på samma sida som man har förankrat. Problem med denna muskel i kombination med problem med 1:6 kan ge domningar i armar och händer samt dålig cirkulation i händerna. Man kan också få svårt att luta huvudet åt sidan.



### **1:5 Scalenus posterior.**

Muskeln sitter på sidan av nacken och går ner till de övre revbenen. Stretchas genom att man sitter på en stol och tar tag med stretchsidans hand på framkanten av stolen, lutar sig bakåt över ryggstödet och vrider huvudet från stretchsidan samtidigt som du lutar huvudet bortåt. Fatta tag om huvudet med andra handen och drag huvudet i samma riktning som du lutar det. Skall kännas på nackens sida. Vid förkortning eller spänning i muskeln kan man få svårt att luta huvudet åt sidan.



### **1:6 Sternocleidomastoideus.**

Främre halsmuskeln. Muskeln går från benknölen bakom örat och fäster där nyckelbenet och bröstbenet ledar ihop. För att få stretcheffekt måste man försöka att hålla ner nyckelbenets inre del samtidigt som man "lyfter" huvudet, vrider och böjer nacken åt motsatt sida. Skall strama på sidan av halsen och upp bakom örat. Problem med denna muskel i kombination med problem med 1:4 kan ge domningar i armar och händer samt dålig cirkulation i händerna. Problem med denna muskel kan också ge spänningshuvudvärk.



### **1:7 Suboccipitala musklerna.**

Nackrosetten. Är en muskelgrupp som sitter mellan skallbasen och första och andra halskotan. Har stor betydelse för balansen i nacken. Stretchas genom att man fattar tag om hakan på vänster sida med höger handlovs och vänster hands fingerspetsar under skallbasen på höger sida. Tryck in hakan med höger hand samtidigt som du drar framåt/nedåt med den vänstra handen. I detta exempel skall det strama högst upp i nacken på höger sida. Problem med denna kan ge spänningshuvudvärk, ffa i bakhuvudet, yrsel samt svårigheter att rotera nacken.



### **1:8 Trapezius descendens.**

Denna bild visar hur man stretchar den övre, dvs den nedåtgående som går från ryggraden och ner till skuldran. "Förankra" handen på den sidan som skall stretchas och luta dig ifrån förankringen. Vrid huvudet åt samma sida. Fatta tag om huvudet på samma sida strax ovanför örat och drag huvudet snett framåt och åt motsatt sida. Skall strama på sidan av nacken. (I bildexemplet på höger sida). Problem med denna muskel kan ge spänningshuvudvärk, stelhet i rotation och sidoböjning av nacken samt värk i axlar/skuldror.



### **1:9 Trapezius transversus.**

Kappmuskeln tvärs del. Går från ryggraden i nedre nacken och övre bröststryggen och ut i horisontalplanet till yttre skuldran. Stretchas genom att man tar tag med stretchsidans hand om ett stabilt dörrhandtag eller dylikt föremål som inte följer med. Fatta tag om motsatta handen om stretchsidans skulderblad. Luta dig från "fästet" samtidigt som du lutar huvudet från stretchsidan. Drag med motsatta handen i skulderbladet så att skulderbladet fjärras från ryggraden. Skall strama mellan skulderbladet och ryggraden på stretchsidan. (Liknar mycket 'Rhomb minor och major'). Problem med denna muskel kan ge problem i mellan skulderbladen