



## Specifikt rehabträning/stretchingprogram för patienter med upper cross syndrom (nack- och skulderbesvär)

Muskelgrupper som ska tränas för att stärka nack-skulderpartiet är huvudskligen  
(Skulder blad utåtrotatorer, Rhomboideus Trapezius parsdecendens, post deltoideus)

*Framtaget av Leg. Chiropraktor Christer R. Sahlberg*

Alla övningar utförs variationen mellan tränings passen beroende på dagsform med 2-3set x10-20 rep och med vikter anpassad så att detta kan utföras extremt strikt i den negativa excentriska träningsfasen. Antal träningspassen utförs 2 ggr/vecka med minst 2 dagars vila mellan passen, träningstiden bör aldrig överstiga Max 1timma/pass inkl Stretching.

### Initial uppvärmning:

Cykla tex 5 - 10 min valfritt pulshöjande intensitet med Stretching av aktuell muskelgrupp samt uppvärmning med lätta vikter före varje redskapsövning.

### Dag 1 program

#### Skulderbladspress

Inställning: \_\_\_\_\_ Vikt: \_\_\_\_\_

Att tänka på;

Ha armbågarna över axelnivå och pressa hela vägen bakåt i rörelsen och för ihop skulderbladen.

#### Dip press

Inställning: \_\_\_\_\_ Vikt: \_\_\_\_\_

Att tänka på;

Försök att ej spänna nacken när du för skuldrorna uppåt i rörelsen

För sedan skuldrorna bakåt i rörelsen och pressa sedan ner samt ihop skulderbladen med något böjda armbågar

Svanka med ländryggen i slutrörelsen

#### Ryggdrag (latsdrag)

Inställning: \_\_\_\_\_ Vikt: \_\_\_\_\_

Att tänka på;

Drag ner stången mot bröstet samtidigt som bröstkorgen är förhöjd.

Pressa ihop skulderbladen och stanna till något i slutrörelsen.

#### Ryggresningar alt omvänd ryggresning på mage liggande.

Att tänka på;

Ha dynkanten jäms med höftkanterna= för träning av X ryggen.

Böj aldrig ryggen mer än 60 grader. = halvvägs i rörelsen!

Översträck aldrig ryggen vid tillbakarörelsen= max rak rygg dvs horisontellt med golvet!

#### Framåtböjning av hakan mot bröstet ryggliggande 3x max rep

Att tänka på, ligg på bänk med huvudet utanför kanten-böj upp från neutral position och tillbaka.

Gör övningen initialt endast med huvudets egen tyngd.

Sedan med handen som motstånd både Koncentriskt/excentriskt.

**Dag 2 program****Skulderbladspress****Inställning:** \_\_\_\_\_ **Vikt:** \_\_\_\_\_

Att tänka på:

Ha armbågarna över axelnivå och pressa hela vägen bak i rörelsen och för ihop skulderbladen.

**Ryggdrag (latsdrag)****Inställning:** \_\_\_\_\_ **Vikt:** \_\_\_\_\_

Att tänka på;

Drag ner stången mot bröstet samtidigt som bröstkorgen är förhöjd.

Pressa ihop skulderbladen och stanna till något i slutrörelsen.

**Utåttrotation med hantel sidoliggande (alt. utåttrotation sittande) Inställning:** \_\_\_\_\_ **Vikt:** \_\_\_\_\_

Att tänka på;

Ha armbågen i 90 graders böjning och överarmen inemot kroppen. Roterar upp underarmen så långt att motstånd kvarstår när övningen utförs med hantel.

**Ryggresningar** alt omvänd ryggresning på mage liggande.

Att tänka på;

Ha dynkanten jäms med höftkanterna= för träning av X ryggen.

Böj aldrig ryggen mer än 60 grader. = halvvägs i rörelsen!

Översträck aldrig ryggen vid tillbakarörelsen= max rak rygg dvs horisontellt med golvet!

**Dag 1 och dag 2 efter maskinträning 3 x max rep****Mage** Situps på bräda eller situpsmaskin. Att tänka på; Lås ej fast benen vid bräda och ligg plant samt lyft skuldrorna helt från golvet och tryck/rulla ihop magen max utan att anstränga ryggen. Försök att inte spänna nacken. **Alternativ:** höftlyft om patienten ej har nackbesvär.*Dag 1 och 2***Stretchteknik**

Utförande:

Töj ut aktuell muskel till det stramar. Spänn emot i rörelsen med bibehållen ställning i ca 8 sek.

Slappna av, töj ut, o s v. I slutläget efter 3-4 repeterande töjningar så håll kvar minst en 30 sek.

**Töjning av följande muskler:****Latissimus dorsi** (breda ryggmuskeln)**Pectoralis major/minor** (lilla/stora bröstmuskeln) **Subscapularis**(muskeln underskuldran)**Teres minor/infraspinatus** (skulderbladsmusker) **Iliopsoasmuskeln** (höftböjarmuskeln)*Rehabiliteringsprogrammen kan kombineras med träning av andra muskelgrupper och även vid samma träningsstillfälle. Då skall rehabiliteringsprogrammets övningar alltid göras först, den aktuella träningsdagen.**Utför ej övningar som alltför mycket stressar nack- och skulderregionen.**Sådana övningar är; ryggdrag bakom nacken, press bakom nacken, bänkpress, knäböj etc.***Obs! patienter med nack-skulder besvär ska inte träna Pectoralis major ( stora bröstmuskeln)****Tilläggsövning**

Tillägg Utförs både träningsdag 1 och 2.

**Bakåtböjning av nacken** liggande på magen på bänk: 1 x max rep**Situps** 4 x max rep.