



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

Muskelgrupper som ska tränas för att stärka nack-skulderpartiet är huvudsakligen
(Skulder blad utåttrotatorer, Rhomboideus, Trapezius pars descendens, post deltoideus)

Framtaget av Leg. Kiropraktor Chris 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 1 timma/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

Att tänka på;

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

Inställning: _____ Vikt: _____

Dip press

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

Inställning: _____ Vikt: _____

Ryggdrag (latsdrag)

Att tänka på;

Drag ner stängen mot bröstet samtidigt som bröstkorgen är förhöjd.

Pressa ihop skulderbladen och stanna till något i slutrörelsen.

Inställning: _____ Vikt: _____

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.

Skulderbladspress

Inställning:_____ **Vikt:**_____

Att tänka på:

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

Roddrag sittande

Inställning:_____ **Vikt:**_____

Att tänka på:

Drag ner stängen 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, bänkprens, 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.

