

# LEJONTRÄNING

*Träningsmodell för nacke och halsrygg med hjälp av gummibandet Theraband. Utarbetad av leg sjukgymnast Elna Jonsson, Alfta.*

Träningen inriktas på halsryggens "vridar"-muskler, d v s rotatorer. Om dessa tränas kan på lång sikt eventuellt även diskarna få bättre försörjning (nutrition). Vi vet inte allt som händer vid träningen, men vad vi vet är att ett antal muskler engageras bättre när man håller bandet i munnen, jämfört med att lägga bandet runt huvudet eller nacken.

Det är mycket *viktigt att träningen sker successivt*, börja med mycket få repetitioner och öka inte för snabbt.

Vrid aldrig så långt att det blir obehagligt, det går inte fortare att bli bra om det gör ont.

Däremot har det betydelse om man kan *ställa in hakan lite och lyfta upp huvudet lite*, så att man känner att det stramar på sidan av halsryggen när man vrider.

Nackskadade bör vara särskilt noga med att det inte skall kännas obehagligt, särskilt i början av träningen. De kan även få inrikta sig på att det tar dubbelt så lång tid att märka en förändring till det bättre.

Det är vanligt att "knaster" och "grus"- obehag försvinner efter ca 6 veckors träning. Det går också att justera bort genom att dra in hakan ännu mer, under förutsättning att man inte *hänger* med huvudet, utan lyfter upp samtidigt.

Schema för 8 - 12 veckors träning:

1:a veckan tränar du 3 - 5 vridningar till höger växelvis till vänster, gärna 3 ggr per dag. Håll gärna en liten sekund innan du långsamt vänder tillbaka till mitten. Jag brukar föreslå att man under en period helt slutar med andra övningar, särskilt muskeltöjningar, för att lättare kunna utvärdera hur träningen går. Det är inte ovanligt att få träningsvärk i käklederna.

2:a veckan kan du kanske öka till 4 - 7 vridningar.

3:e veckan 5 - 10 vridningar.

4:e till 12:e veckorna stramar du bandet, eller tränar vad som känns bra. Jag brukar aldrig föreslå mer än 10 vridningar, detta för att du skall förstå att inte överträna.

