

# Skulder- og nakke træning



## -Træning der gør en forskel

**Trods godt arbejdsmiljø og ergonomiske tiltag er det et faktum, at stillesiddende arbejde og arbejde ved skærm, ofte er årsagen til overbelastningsskader i skulder- og nakke regionen.**

**Derfor er det vigtigt, at forebygge overbelastning i skulder og nakke regionen igennem målrettet træning.**

### **Fokus på korrekt holdning**

Træningen fokuserer på den gode kropsholdning. Igennem øvelser vil fysioterapeuten øge kropsbevidstheden og dermed medarbejdernes evne til selv, at opdage når de sidder uhensigtsmæssigt.

### **Skaber balance**

Målet med træningen er, at skabe balance i muskler- og led i og omkring skulder- og nakke regionen. Ofte ses meget stram brystmuskulatur og relativt svag nakke- og ryg muskulatur.

Ved hjælp af øvelser og vejledning genskaber vi balance i vævet, så overbelastningsskaderne mindskes.

### **Specifik træning**

Træningen består af styrke- og bevægeligheds træning af ryg, skulder og nakke musklerne samt udspænding.

Fysioterapeuten underviser i korrekt sidde stilling og kommer med ideer til en så varieret hverdag som muligt.

”Den næste stilling er den bedste stilling”  
-Variation er nøgleordet

Forebyg smerter med skulder- og nakke træning