

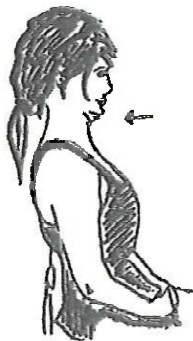
De daglige øvelser

Øvelserne her øger blodcirkulationen, udspænder, styrker og forebygger. Overordnet handler det om at styrke de dybe stabiliserende muskler der kontrollerer nakkes stilling, og gøre de større, bevægende muskler mindre aktive. Øvelserne kan udføres hvor som helst og gerne flere gange om dagen. Når du laver øvelserne med dit barn er det vigtigere at øvelserne laves korrekt frem for, at øvelserne bliver lavet hurtigt. Der findes 2 udgaver af samme øvelse. Vælg enten øvelser for store børn eller øvelser for små børn.

Lang nakke:

Store børn: Sid eller stå, og kig ligeud. Træk hagen ind, og lav "lang nakke" (lav dobbelthager). Gentag mindst 10 gange hver anden time når du har ondt. Senere kan du lave øvelsen for at forebygge.

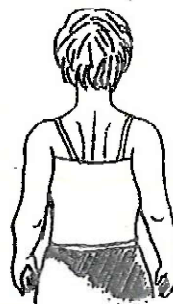
Små børn: Lav ansigter til hinanden hvor i ser ind i spejlet. Hver anden gang skal i begge se om i kan lave dobbelt hage som beskrevet med grøn tekst for samme øvelse til store børn. (Grøn tekst ovenfor)



Træk skulderne sammen:

Store børn: Træk skuldrene tilbage, så skulderbladene nærmer sig hinanden. Lad nu skuldrene være så tæt på hinanden som du kan i 1-2 sek. Herefter slip spændingen og slap af i skuldrene. Gentag 3x10 gange (i alt 30 stk.).

Små børn: gå trillebør, hold evt. ved knæene i stedet for ved anklerne, så legen ikke bliver for hård for dit barn.



Få skuldrene ned:

Store børn: Sid ned og hold fast i sædet med venstre hånd. Slap af i skuldrene, lav lang nakke (lav dobbelthager) og sænk hovedet til højre side. Drej herefter hovedet så du kigger nedad. Tryk evt. let ned på hovedet med højre hånd. Mærk et stræk på siden af halsen/øverst bag på skulderen. Tæl langsomt til 20. To gentagelser til hver side.

Små børn: Formålet med denne øvelse er at få hovedet til siden og mærke stræk på siden af halsen/øverst bag på skulderen. Du skal derfor få dit barn til at lave denne bevægelse og holde positionen i 20 sek. imens der er stræk. Dette kan gøres om aftenen inden man skal sove imens man evt. læser bog. Sid ved siden af siden af hinanden og lad barnet læne hovedet ned, for at støtte på din skulder. Husk der skal være 2 gentagelser til hver side af minimum 20 sekunders varighed hver gang.



Skulder rul:

Store børn: Træk skuldrene så højt op om ørerne som du kan. Behold dem deroppe mens du fører dem så langt bagud som muligt (så skulderbladene nærmer sig hinanden). Lad nu skuldrene være så tæt på hinanden som du kan, mens du sænker dem så langt ned som muligt. Slip til sidst spændingen, så skuldrene glider frem på plads. Gentag 3-5 gange.

Små børn: Det er vanskeligt for små børn at lave denne øvelse. I kan som forældre finde på en leg hvor man i stedet skal svinge armene rundt i store cirkler (en bevægelse som svømmere tager ved crawl). Det er vigtigt at bevægelsen ikke er for hurtig, således at barnet får lavet nogle gode store, langsomme kontrollerede bevægelser.

