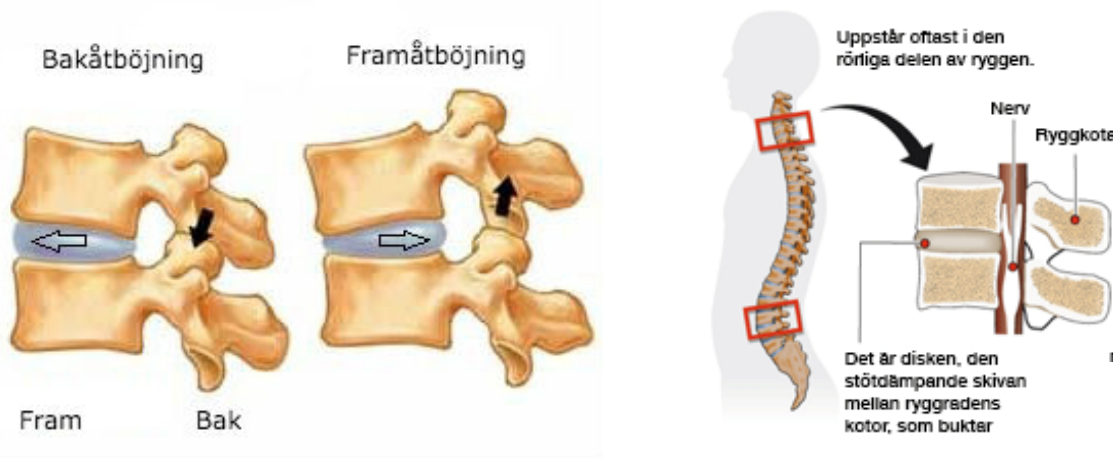


## Informationsblad kring diskbuktning i nacken

**Diskbuktning** är en av de vanligaste anledningarna till att man får ont i nacken. En av diskarna i halsryggen börjar bukta bakåt och trycker mot den känsliga ryggmärgshinnan (dura mater) vilket ger upphov till smärta när man rör på nacken i vissa riktningar. Smärtan upplevs ofta som ett band över nacken och ner mellan skulderbladen eller ut mot ena axeln och överarmen. Diskbuktning kommer oftast i samband med ett lyft med utsträckta armar, långvarigt sittande med huvud framåtböjt eller att man sovit i en ogynnsam position med huvudet.



### Rekommendationer

- Prognosen för att bli helt återställd är god över tid.
- Undvik att böja nacken kraftigt framåt eller lyfta tungt då detta gör att disken trycks ytterligare bakåt.
- Om du skulle behöva sitta stilla längre perioder, sitt inte med nacken framåtböjd, höj upp din datorskärm eller bok om du läser för att undvika detta.
- Det är alltid bra att röra på sig, dagliga promenader med naturliga armrörelser är att rekommendera. Näringstillförsel till disken sker genom att man är aktiv och att man ändrar position på nacken, det är därför bra att växla mellan att stå, gå och att ligga ner.

Nacksmärtan går ofta i perioder och om du får mer ont är det viktigt att du notera i vilken situation och var smärtan upplevs. Det är viktigt för att kunna utvärdera effekten av behandlingen och hur man skall gå vidare med behandling av din Nacke.

### Övningar

Reps:

Set:

Reps:

Set:

Reps:

Set: