

Introduksjon til friskhjulet

Hvor kommer nakkeplagene fra? Og hvorfor forsvinner de ikke? Det er så frustrerende å ikke få svar. Eller, kanskje får du altfor mange svar. Kanskje får du vite at det «sitter i hodet» eller at det er «uspesifikke smerter». Hva er egentlig årsaken til at smertene ikke forsvinner?

Tidligere fantes det enkle forklaringsmodeller. Men mennesket er ingen enkel maskin. Etter hvert fant forskerne ut at langvarige nakkeplager ikke kan forklares med gamle teorier. Det var behov for en ny modell.

Moderne medisin går ut i fra en biopsykososial modell. Det vil si: både biologi, psykologi og miljøet rundt deg spiller inn. Langvarige nakkeplager påvirkes av både fysiske, mentale og sosiale faktorer. Friskhjulet tar hensyn til de åtte viktigste faktorene.

Friskhjulet-testen på de neste sidene vil vise deg hvilke av disse faktorene du bør jobbe videre med for å få mindre nakkesmerter. For hver av disse faktorene vil du senere i boken finne konkrete tiltak du kan gjøre. Etter en måned anbefaler vi at du tar testen på nytt. Slik får du se fremgangen din.

Hvis du ikke ønsker å skrive i boken, kan du laste ned Friskhjulet på nakkebok.no/friskhjulet

Moderne medisin går ut i fra en biopsykososial modell. Det vil si: både biologi, psykologi og miljøet rundt deg spiller inn. Langvarige nakkeplager påvirkes av både fysiske, mentale og sosiale faktorer.

De åtte faktorene som påvirker nakken din



Kunnskap

Kunnskap: Når du vet hvorfor det gjør vondt vil du føle deg tryggere og være i stand til å ta bedre valg for din nakke.



Arbeid

Arbeid: Er arbeidsplassen din «nakkevennlig»? Hvordan du har det på jobb, fysisk og mentalt, vil påvirke nakken din.



Søvn

Søvn: God søvn gir mindre nakkesmerter. Mindre smerter gir bedre søvn. De påvirker hverandre positivt.



Styrke

Styrke: Hvis du ikke har drevet med styrketrening før, finnes det et treningsprogram som kan redusere nakkesmertene dine med 80 prosent.

Overskudd: Med mer overskudd har du energi til å endre hverdagen din og gjøre det du trenger for å få frisk nakke.



Overskudd

Bevegelighet: Hvis nakken kjennes anspent og stiv, finner du øvelsene for løs, ledig og fri nakke her.



Bevegelighet

Livsstil: Vaner og rutiner i hverdagen påvirker nakken. Lær mer om hvordan kosthold, røyking og mote påvirker nakken din.



Livsstil

Holdning: Hvis du har vansker med å finne en god sittestilling, kan det gå utover nakken. Dette kapittelet viser hvordan du kan forbedre holdningen din.



Holdning

Ta testen som begynner på neste side for å finne ut hvilke faktorer som er viktige for deg.

Svar på spørsmålene og legg sammen poeng for hver faktor:

Kunnskap

Ja = 0 poeng Tja = 1 poeng Nei = 2 poeng

- Er du usikker på hvorfor nakken gjør vondt? _____
- Er du redd for at nakken aldri vil bli bedre? + _____
- Savner du kunnskap om hva du kan gjøre når du har vondt? + _____
- Er du redd for at bevegelse gjør nakkeskaden verre? + _____
- Poeng på kunnskap:** = _____

Arbeid

Ja = 0 poeng Tja = 1 poeng Nei = 2 poeng

- Har du et stillesittende arbeid? _____
- Er arbeidsplassen din dårlig tilrettelagt for det arbeidet du skal gjøre? + _____
- Har du et arbeid som er preget av høye krav og tidspress? + _____
- Bli nakkesmertene dine verre når du er på arbeid og bedre i helger og ferier? + _____
- Poeng på arbeid:** = _____

Søvn

Ja = 0 poeng Tja = 1 poeng Nei = 2 poeng

- Sover du generelt dårlig om natten? _____
- Foretrekker du å sove på magen? + _____
- Bli nakkesmertene verre når du har sovet dårlig? + _____
- Har du vansker med å holde deg konsentrert om det du skal gjøre i løpet av dagen? + _____
- Poeng på søvn:** = _____

Ja = 0 poeng Tja = 2 poeng Nei = 4 poeng

Styrke

Har du lite erfaring med styrketrening?

Er hverdagen din preget av stillesittende arbeid og lite fysisk aktivitet?

+ _____

Poeng på styrke:

= _____

Ja = 0 poeng Tja = 1 poeng Nei = 2 poeng

Overskudd

Når du blir stressa, savner du en måte å håndtere stresset på?

Bruker du mye tid til å bekymre deg eller gruble over ting som kan skje?

+ _____

Når du har fri, har du vansker med å slappe av og koble ut jobb og plikter?

+ _____

Har du lite energi og opplever at du blir raskt sliten og utmattet?

+ _____

Poeng på overskudd:

= _____

Ja = 0 poeng Tja = 2 poeng Nei = 4 poeng

Bevegelighet

Kjenner du deg anspent og stiv i nakken?

+ _____

Kjenner du deg anspent og stiv i skuldrene?

+ _____

Poeng på bevegelse:

= _____

Svar på spørsmålene og legg sammen poeng for hver faktor:

Livsstil

Røyker du?

Går du ofte med skulderveske?

Har du et kosthold som inneholder mye sukker?

Får du i deg lite Omega-3?

Poeng på fritid:

Ja = 0 poeng Tja = 1 poeng Nei = 2 poeng

+ _____

+ _____

+ _____

= _____

Holdning

Har du vansker med å finne en smertefri sittestilling?

Hviler skuldrene dine i en høy eller lav posisjon? (se illustrasjon under)

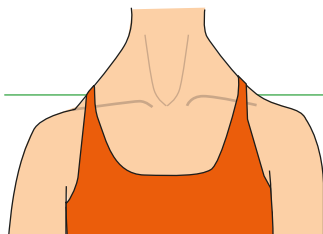
Poeng på holdning:

Ja = 0 poeng Tja = 2 poeng Nei = 4 poeng

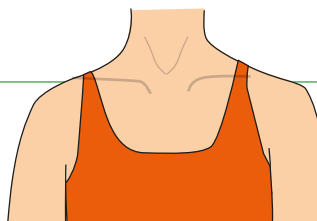
+ _____

+ _____

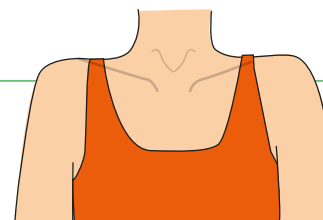
= _____



En lav posisjon kjennetegnes ved at du får en ekstra lang hals. Kragebeinet peker ofte litt nedover.



Ved normalt høyde vil kragebeinet ligge flatt eller skrå litt oppover.



En høy posisjon oppleves ofte som om skuldrene er oppe under ørene. Kragebeinet peker oppover.

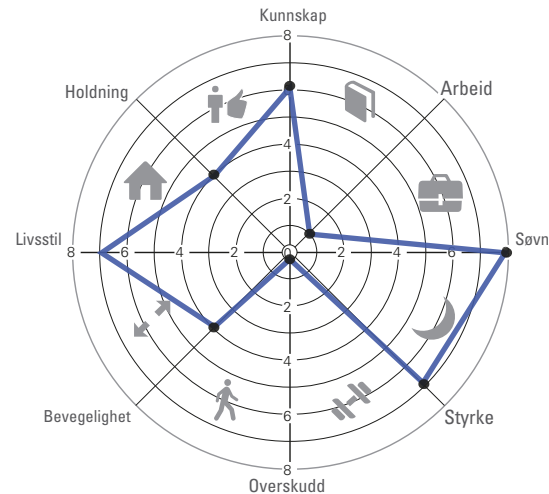
Hvordan fylle ut Friskhjulet

Lise har svart på spørsmålene. Hun legger sammen poengene på hver faktor og merker dem inn som punkt på Friskhjulet (side 61). Hun trekker en strek mellom hvert punkt for å se hvordan hjulet hennes ser ut. Som du kan se, ligner det ikke særlig på et hjul ennå! Det er imidlertid lett å se hvilke faktorer Lise bør ta tak i.

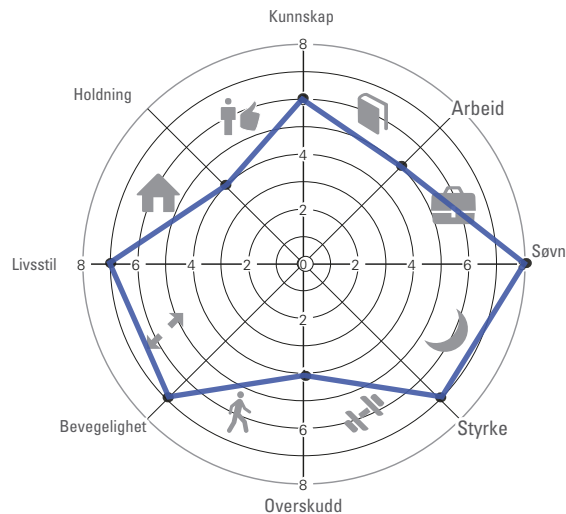
Lise bestemmer seg for å jobbe videre med to faktorer: Overskudd og Arbeid. Hun leser disse kapitlene og finner tiltak som passer for henne. Etter en måned med de nye tiltakene, er Lises hverdag endret. Hun har fått hjelp til å gjøre arbeidsplassen mer nakkevennlig og hun har fått mer overskudd ved å prioritere annerledes. Den nye hverdagen gjør at Lise har mindre nakkesmerter. Lise tar testen på nytt, og fyller inn Friskhjulet på nytt. Nå ser det mer ut som et hjul!

Velg deg en eller to faktorer å jobbe videre med. Målet ditt er i første omgang å gjøre hjulet jevnt, ikke nødvendigvis størst mulig. Se om du kan få hjulet til å trille først, så kan du gjøre det større etter hvert. Ta testen på nytt om en måned, og se om endringene du har gjort gir deg mindre smerter og et større, rundere Friskhjul!

Lises Friskhjul: første test



Lises Friskhjul: andre test



Test din egen fremgang

	Dato: _____	Dato: _____	Dato: _____
Poeng: Kunnskap			
Poeng: Arbeid			
Poeng: Søvn			
Poeng: Styrke			
Poeng: Overskudd			
Poeng: Bevegelighet			
Poeng: Livsstil			
Poeng: Holdning			

Fyll ut Friskhjulet

