

# FeetBack

For: Folketinget

Af: Charlotte Ringbæk

## Upper Crossed Syndrom - Nakkebukkel



Løsnе og udspændende stram / kort muskulatur

Styrke svag muskulatur

Genoprette fri bevægelighed i leddene

Sikre stabilitet i skulderled

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - UCS				Upper crossed syndrom (UCS) er kendetegnet ved stram/kort brystmuskulatur (mm. pectoralis major & minor) og øvre skulderårgsmuskler (øvre m. trapezius og m. levator scapula). Samtidig er der svaghed af halsens dybe nakkeflexorer (mm. longus colli & longus capitis) og på bagsiden muskler, der styrer skulderbladets position i fht. brystkassen (mm. rhomboidei & serratus
2 - What to Do				Træn skulderens stabiliserende muskler, muskulaturen mellem skulderbladene og i hals / nakke. Lav strækøvelser til ryg- og brystmuskulatur, samt øvre skulderårgsmuskler. Variér dine arbejdsstillinger – tænk på din holdning.
3 - Bryst og skulder stræk			Holdes : 30 sek.	Fold hænderne bag ryggen, skyd brystkassen frem og pres armene bagud til der mærkes et godt stræk omkring brystet og skulderne.
4 - Udspænding af skuldre og bryst			1 sæt x 8-10 rep	Løft arme og bøj albuerne. Lad underarmene røre hinanden. Slap af i skuldrene. Indånding. På udånding spændes muskelkorsettet og armene roteres så langt tilbage som muligt Indånding hold stillingen. Udånding tilbage til udgangsstilling. Obs – Undgå at løfte skuldrene op under
5 - Udspænding af skrå nakke			Små nik og holdes: i ca 30 sek.	Hold hænderne bag ryggen. Fat om Hø sides håndled. Sænk skuldrene og drej hoved til Ve side, bøj forover og kik på modsatte overarm til du mærker det stramme bagtil i nakken. Hold stillingen og tag nogle dybe vejtrækninger til du mærker stramningen aftager. Gentag til modsat side.
6 - Firefodsstående position "nakke"			1 sæt x 3-5 rep	Stå på alle fire. Løft hovedet således at det er i forlængelse af kroppen. Pres den øverste del af ryggen op mod taget således at du undgår at "hænge " i skulderpartiet. Træk derefter hagen ind samtidig med at nakken forsøges gjort længere. Dette er nakkens neutralstilling. Hold stillingen mens du trækker vejret normalt i 10-30 sek.
7 - Stående skulderrotation m/elastik			1-3 sæt x 12 rep	Fastgør elastikken i ribben i navlehøjde. Stå med siden mod ribben og begge håndtag i den ene hånd. Underarmen ligger tæt mod maven med ca. 90 graders vinkel i albuen. Drej udad i skulderleddet så langt som muligt. Albuen holdes hele tiden ind til kroppen. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Byt arm. Skift til Indrotation og gentag.
8 - Stående roning m/elastik			1-3 sæt x 12 rep	Fastgør elastikken i ribben. Stå i en let bredstående stilling med front mod ribben og et håndtag i hver hånd. Hold armene strakt frem foran kroppen og træk håndtagene mod maven. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.



[Se dine øvelser på video](#)