

## **Gode Råd**

### ***Information vedr. skader i nakkesøjlen:***

Brug af nakkekrave.

Brug en is-/ kuldepakning for at bremse de akutte smerter. Kuldepakningen kan for eksempel købes på klinikken, hos Matas eller på apoteket.

Kuldepakningen må aldrig benyttes direkte på huden, men skal pakkes ind i et viskestykke eller et tyndt håndklæde. Isposen skal placeres på smerteregionen og anvendes cirka 20 min. Gentages hver anden time.

Der kan forekomme forbigående forværring og opstå ømhed efter behandlingen, som oveni den eksisterende smerte, kan opleves som en forbigående forværring.

Ømhed i skuldre, nakke og ryg kan under kontorarbejde for eksempel forebygges ved at "holde hovedet højt". Det vil sige, at pc-skærmene bliver placeret ovenpå en bogkasse eller lignende.

[www.netkiropraktor.dk](http://www.netkiropraktor.dk)

*Kiropraktor Jesper Overvad, Vorregårds Allé 99, 8200 Århus N, Tlf. 8619 8999*