



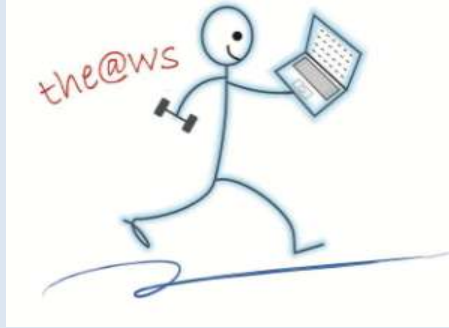
Anvendelse av THEWS- protokollen

Anastasia Beneka, *Associate Professor DUTH*
Paraskevi Malliou, *Professor DUTH*

Alle må “lytte” til kroppens smertesignaler!

Smerte oppstår = et problem kommer.....





THEWS mål !

- Redusere smertefulle områder i nakke og øvre rygg
- Oppnå normalt bevegelsesområde
- Riktig tilpasning av sittende og stående stilling
- Forbedre muskelelastisitet
- Forbedre muskelstyrke
- Forbedre funksjonsevne på arbeidsplassen

Typer øvelser

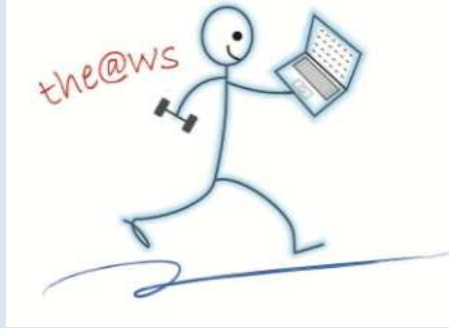
- Riktige avspenningsteknikker- pust
- Riktige tilpassede stillingsøvelser (sittende og stående)
- Strekk- og tøyeøvelser
- Styrkeøvelser
- Funksjonelle øvelser (propriosepsjon og funksjon)



Øvelsessekvens...!!!

- Først avslapningsteknikker.
- **Neste, utfør stillingsøvelser.**
- **Så strekkeøvelser.**
- Enkle styrkeøvelser.
- Så en kombinasjon av strekke/tøye og styrkeøvelser.
- Til slutt funksjonelle øvelser på arbeidsplassen .



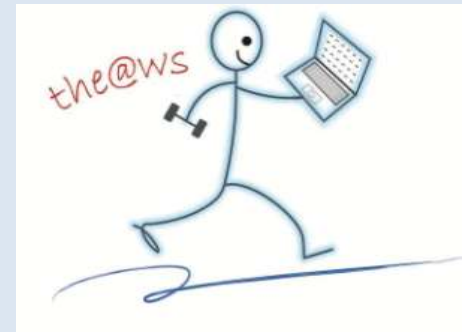


THEWS- protokollens mål !

- Oppnå normalt bevegelsesutslag
- Redusere områder med smerte i nakke og øvre del av rygg
- Forbedre muskelelastisitet
- Forbedre muskelstyrke
- Forbedre funksjonsevne på arbeidsplassen

Typer øvelser

- Riktige tilpassede stillingsøvelser (sittende og stående)
- Strekkeøvelser/tøyeøvelser
- Styrkeøvelser
- Funksjonelle øvelser



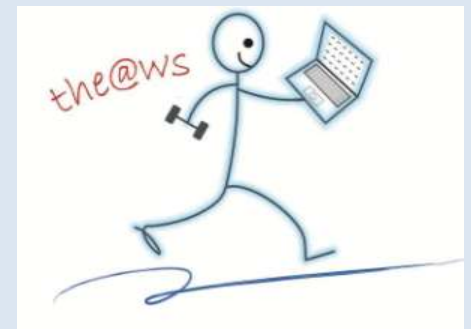
Noen regler for **progresjon**.....

- Først avslapningsteknikker.
- Så utfør stillingsøvelser.
- Deretter strekkeøvelser.
- Enkle styrkeøvelser.
- Så en kombinasjon av strekke og styrkeøvelser.
- Til slutt funksjonelle øvelser på arbeidsplassen.



Først, avslapnings teknikker!

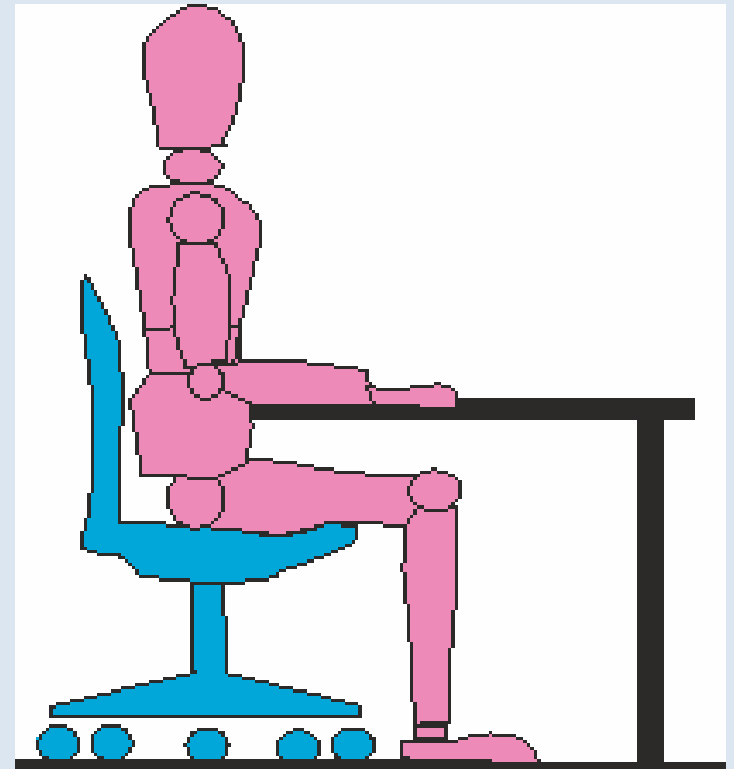
- Små forbedringer i reduksjon av smerte i noen tilfeller når det har blitt brukt avslapningsteknikker (psykogenetisk smerte!) (*Misailidiou 2012*)



Neste, utfør **stillings-** øvelser (Segmentale muskler)

- Aktivering av segmentale muskler

så man kan tolerere riktig sittende og stående stilling over en periode .



Sittestilling

- Rull bekkenet forover

For å lage en normal svai i korsryggen
- Løft sternum/brystbenet så skuldrene faller naturlig bakover i en nøytral posisjon.



Så, utfør posisjonsøvelser

Sittende stilling (Segmentale muskler)

- Lag dobbelthake samtidig som du strekker og løfter hodet (som om noen trekker deg i håret).
- Hold i 10 sek og slapp av.

Gjenta.



Utfør posisjonsøvelser

(Segmentale muskler)

Stående posisjon.....

- Utlijn den normale svaien i korsryggen for å eliminere lumbal ekstensjon og hold i 10 sek .

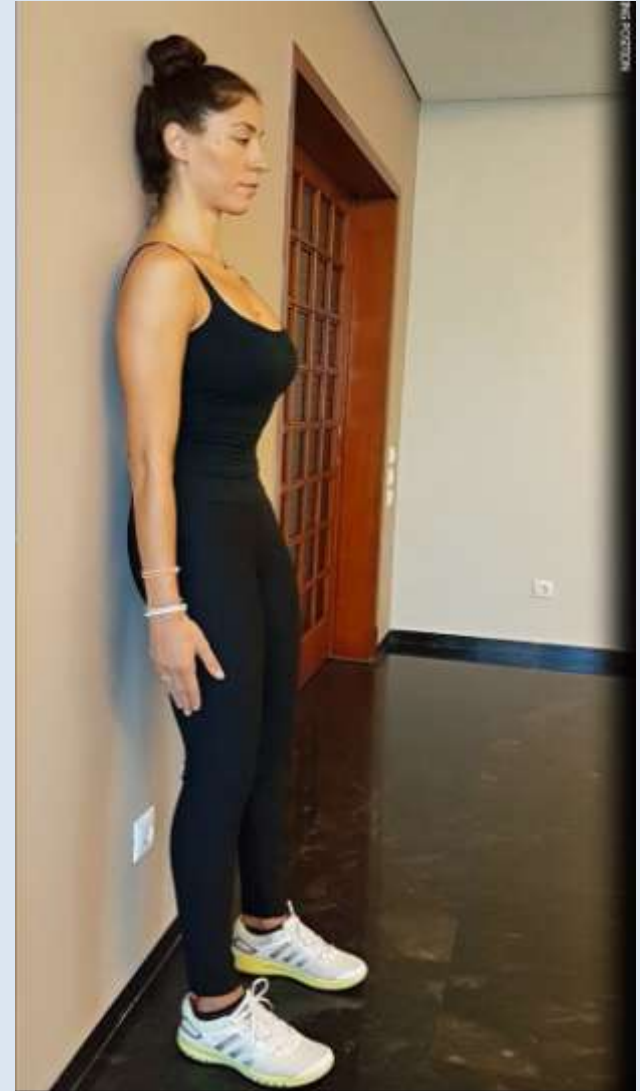
(Kontrollpkt: Korsryggen skal være i kontakt med veggen).



Utfør posisjonsøvelser (segmentale muskler)

.....Stående posisjon

- Stå på samme måte som over (isometrisk) bring skuldrene i kontakt med veggen og hold posisjonen i 10 sek. Kontrollpkt: Skuldrene skal være i kontakt med veggen og forbli der.
- Lag dobbelthake og til slutt strekk og løft hodet, mens du opprettholder dobbelthaken, bekken-tilt og skuldre i kontakt med veggen.



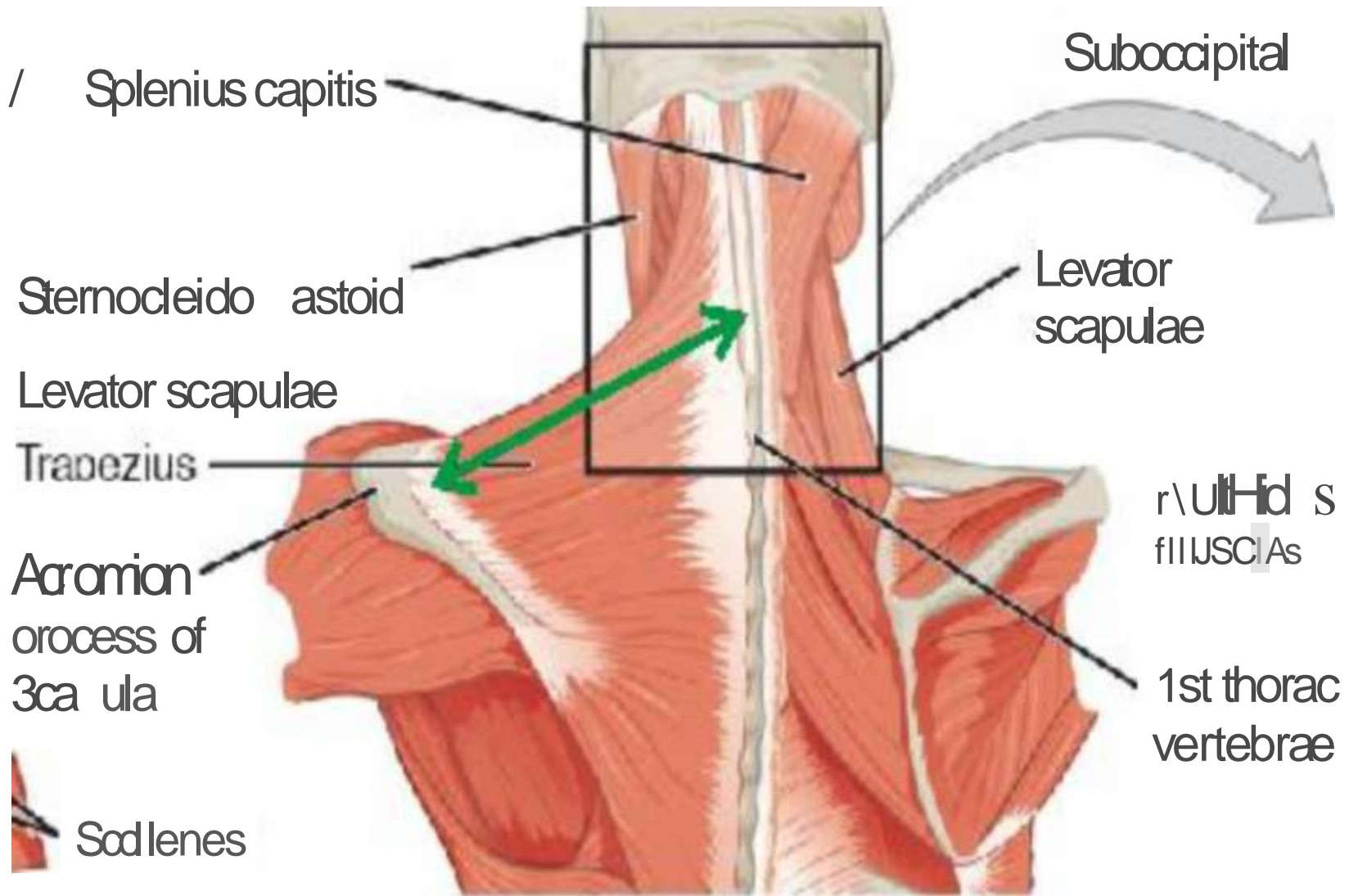
Så tøyøvelser.

Laterale nakkeflexor-muskler-Strekking 1

Sitt i utgangsposisjon.

- Hold øvre del av ryggen i kontakt med stolrygggen (skulderbladene).
- Mens du holder denne posisjonen, legg venstre øre mot venstre skulder.
- Du skal kjenne en mild tøyning på motsatt side. Hold i 12 sek.
- Gå tilbake til utgangsposisjon og gjenta til andre siden.





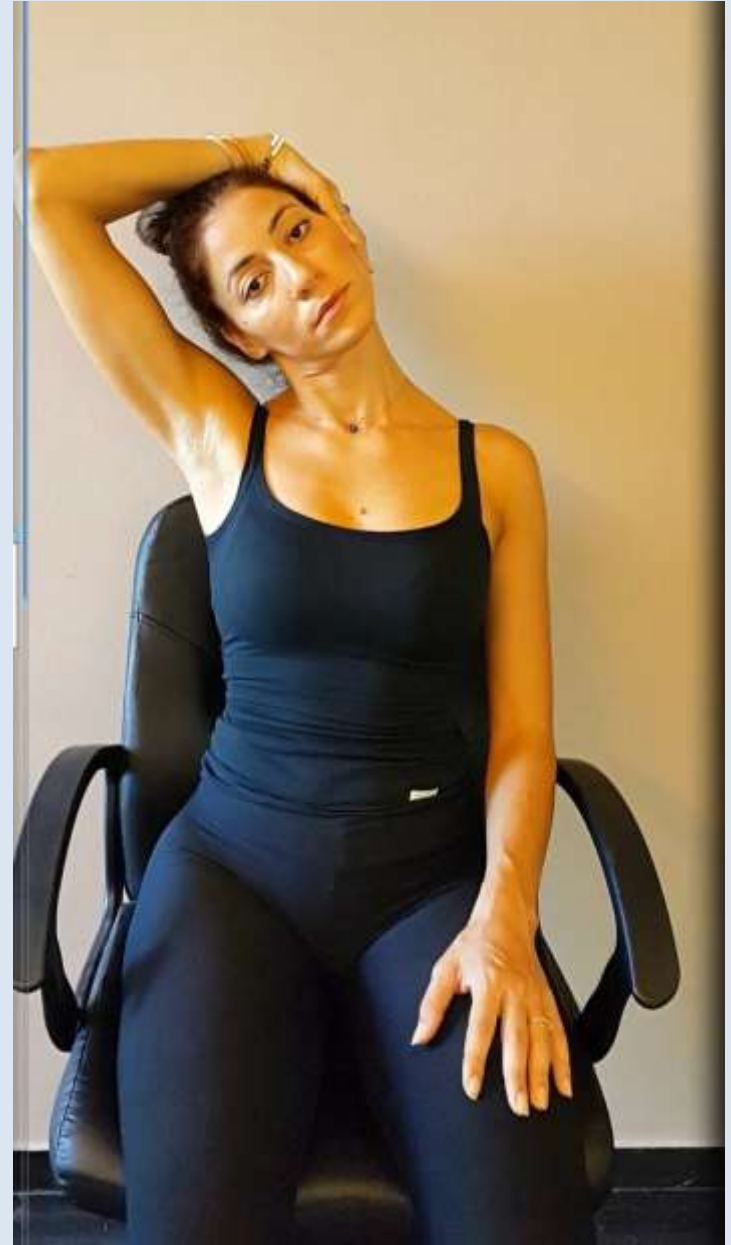
Superficial neck muscles:
 right side Trapezius removed
 (1st thoracic vertebra)

Så tøy øvelser.

Laterale nakkeflexor-muskler- Strekking 2

Sitt i utgangsposisjon.

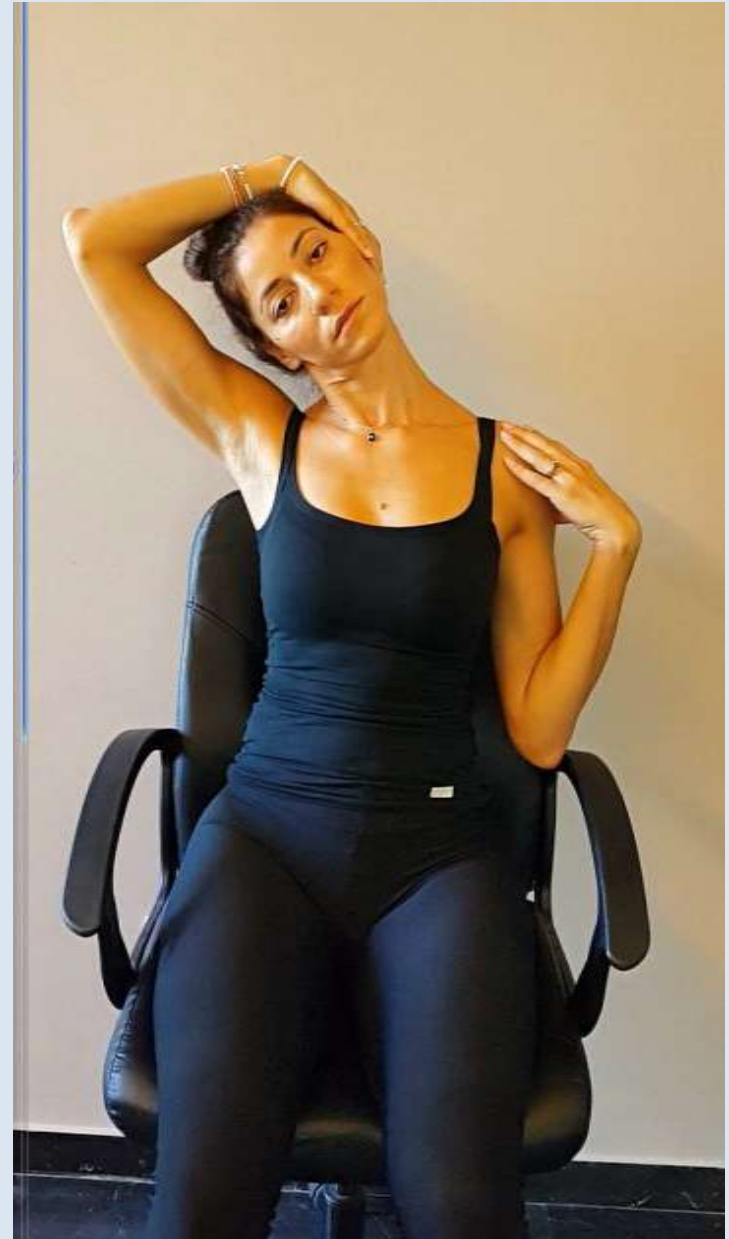
- Hold øvre del av ryggen i kontakt med stolryggen(skulderbladene).
- Ta venstre arm over høyre øre og tøy forsiktig.
- Mens du holder denne posisjonen, bøy hodet lateralt mens du hjelper til med arm på samme side, ved å presse med hånden for å øke strekkingen.
- Kjenn en mild tøyning på motsatt side av nakken. Hold i 12 sek.
- Gå tilbake til utgangsposisjon og gjenta til andre siden.



Forts. tøyøvelser.

Laterale nakkeflexor-muskler -Strekking 3

- Sitt i utgangsposisjon.
- Hold øvre del av ryggen i kontakt med stolryggen (Skulderbladene).
- Ta venstre arm over høyre øre og tøy forsiktig. Mens du holder denne posisjonen bøy hodet lateralt mens du hjelper til med armen ved å presse forsiktig for å øke strekkingen
- Ta samtidig høyre hånd på høyre skulder med albuen pekende ned i gulvet.

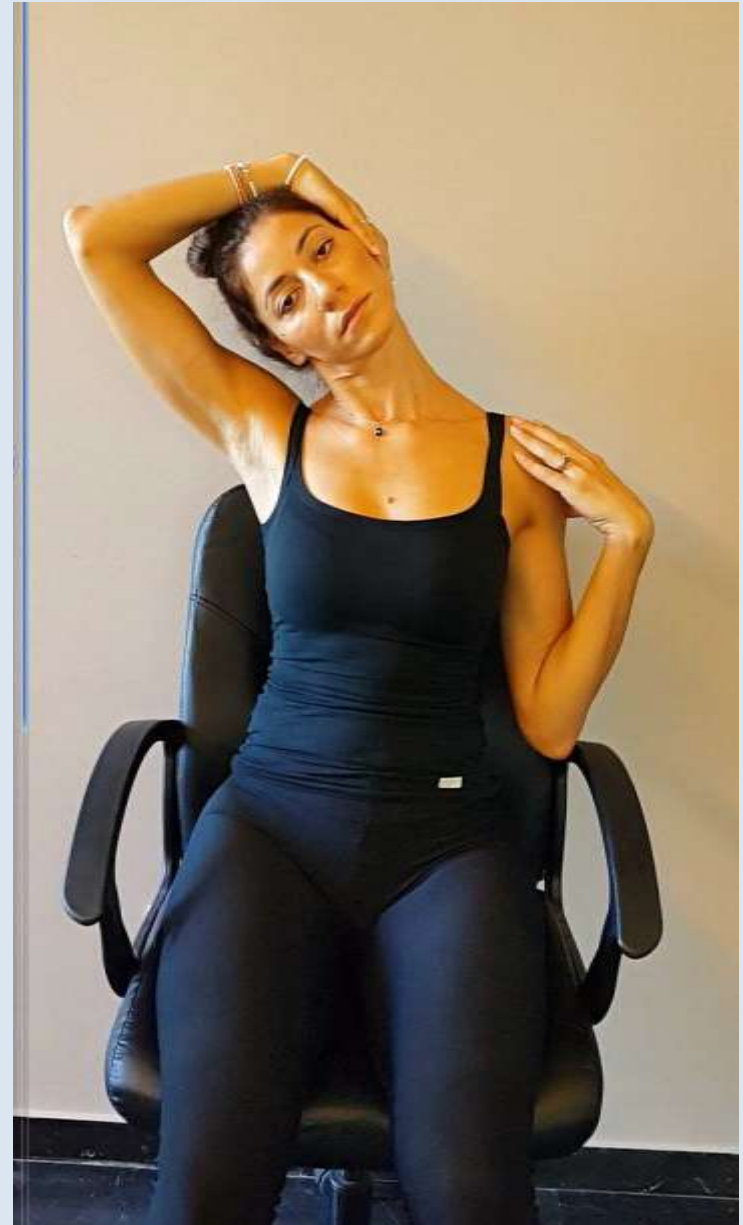


Forts. Tøye øvelser

Laterale nakkeflexor-muskler Strekking

3

- Kjenn en mild tøyning på motsatt side av nakken. Hold i 12 sek.
- Gå tilbake til utgangsposisjon og gjenta til andre siden.



Strekke/tøyeøvelser

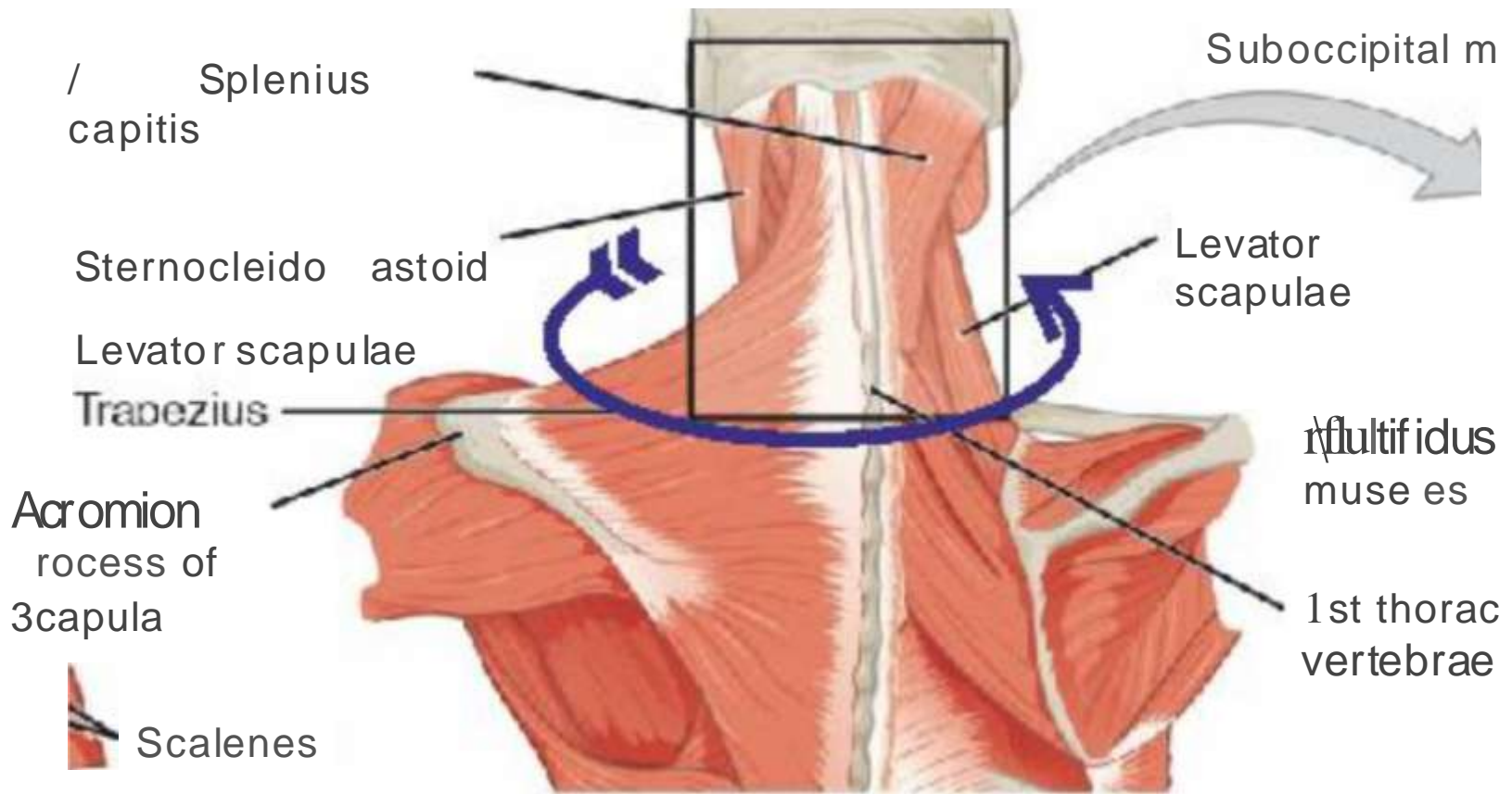
Strekking/tøying av nakkerotatorer

Sitt i utgangsposisjon (som nevnt tidligere)

- Hold øvre del av ryggen inntil stolryggen(skulderbladene).
- Mens du holder denne posisjonen roter hodet til siden (som om du skulle sett på en ved siden av deg).
- Kjenn en mild tøyning på motsatt side av nakken. Hold i 12 sek.
- Gå tilbake til utgangsposisjonen, slapp av og gjenta til den andre siden.







Superficial neck muscles - right side
 Trapezius removed (Posterior view)

Tøyeøvelser

Tøying av nakkerotatorer med isometrisk aktivering

Sitt i utgangsposisjon (som nevnt tidligere)

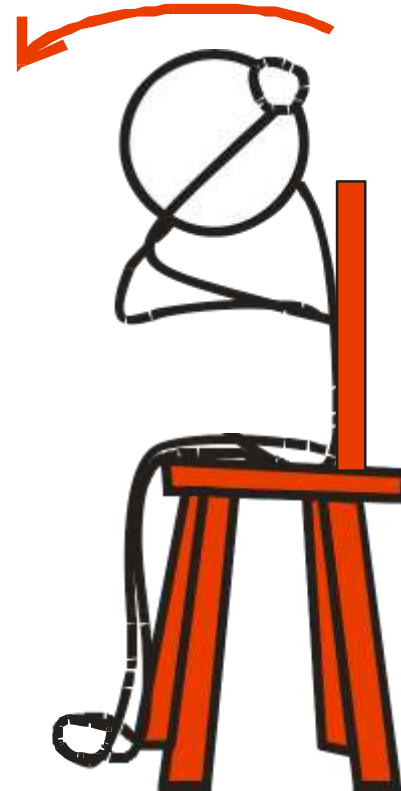
- Hold hånden, på den siden du roterer til, på kinnet (venstre rotasjon-venstre hånd).
- Forsøk å ta hodet tilbake til utgangsstilling, mens du holder hodet igjen med hånden.
- Hold i 6 sek. Slapp av.
- Forsøk så å rotere hodet ytterligere i samme retning (se deg over skulderen, vri gjerne overkroppen, men ikke hoften). Hold i 12 sek.
- Gå tilbake til utgangsposisjonen, slapp av og gjenta til andre siden.

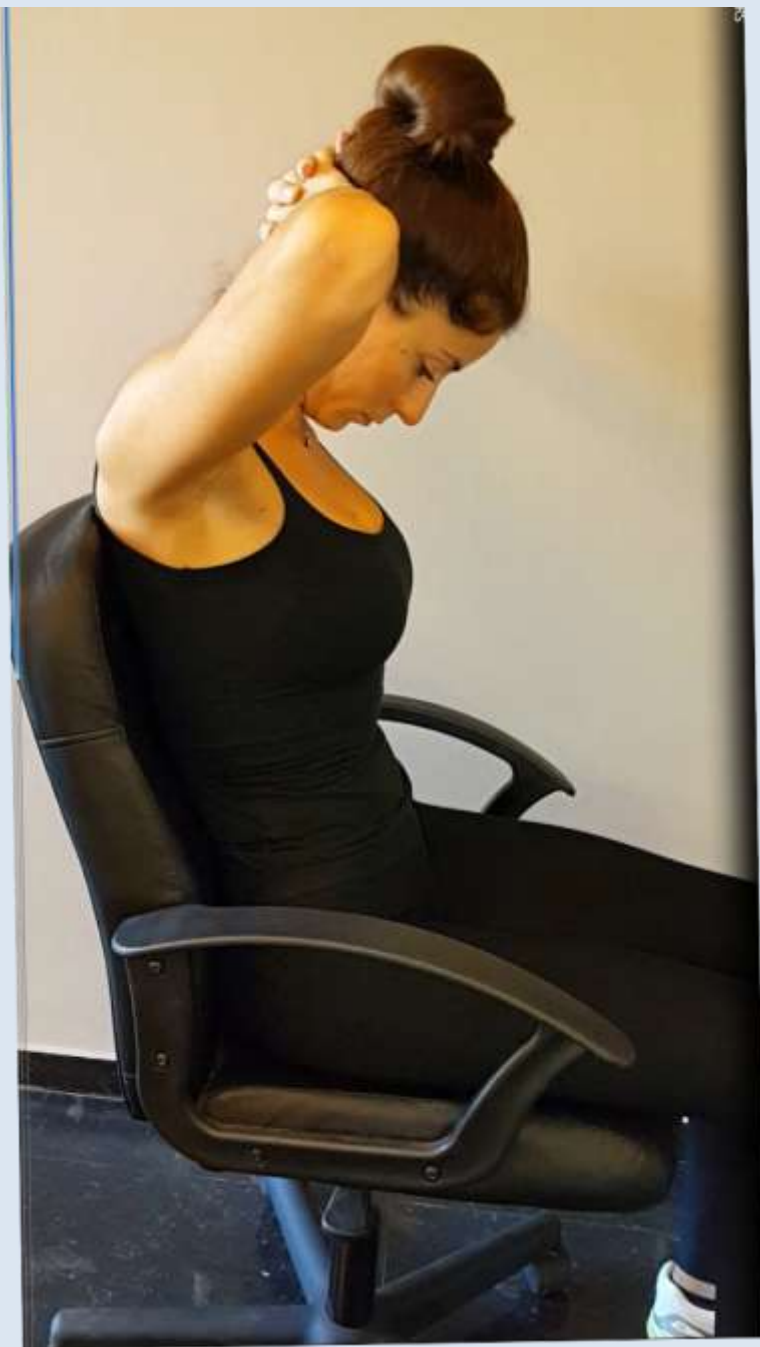
Tøyeøvelser

Tøying av nakkeekstensor-muskler

Sitt i utgangsposisjon. (Som nevnt tidligere)

- Hold øvre del av ryggen inntil stolryggen(skulderbladene).
- Fold hendene og plasser de på bakhodet.
- Bøy hodet forsiktig fremover, slik at du føler en mild tøying øverst i nakken.
- Hold i 12 sek.
- Gå tilbake til utgangsposisjonen og slapp av.

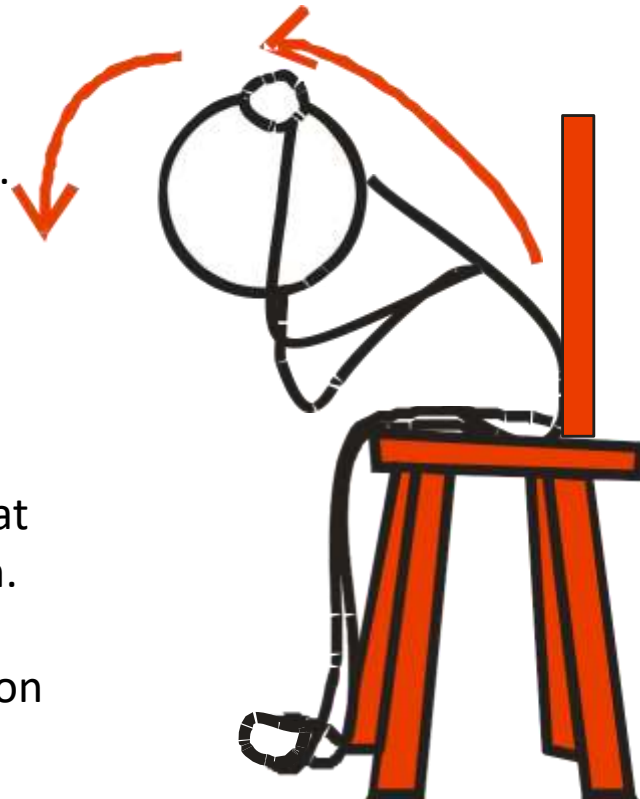


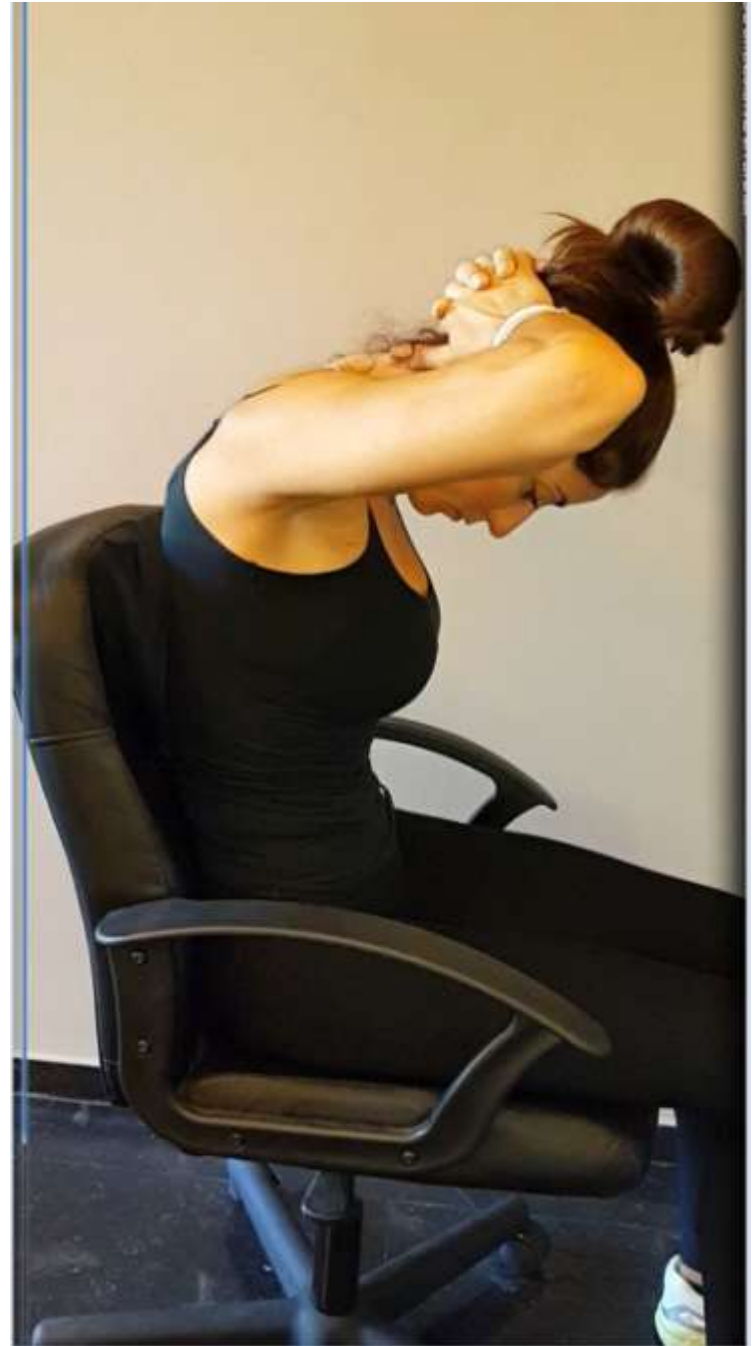
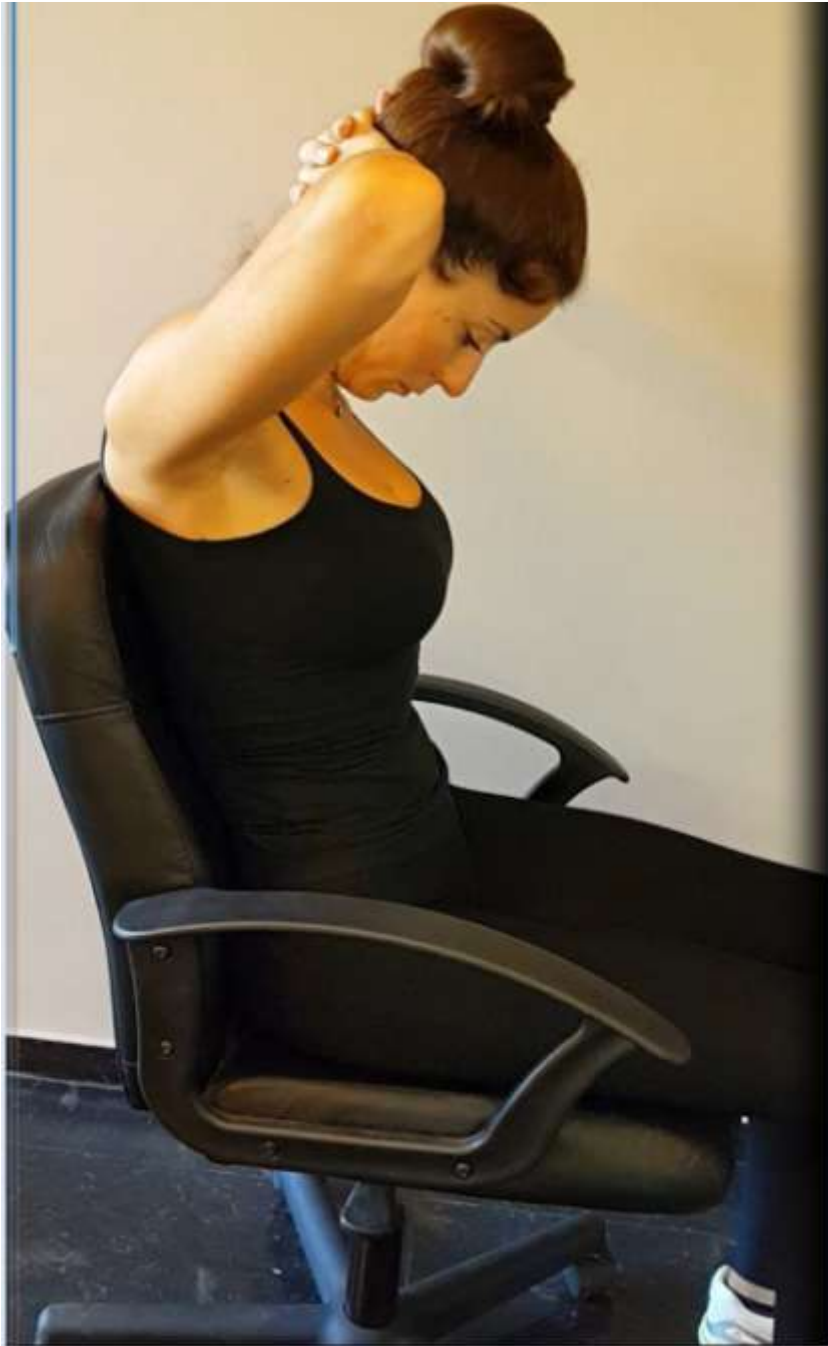


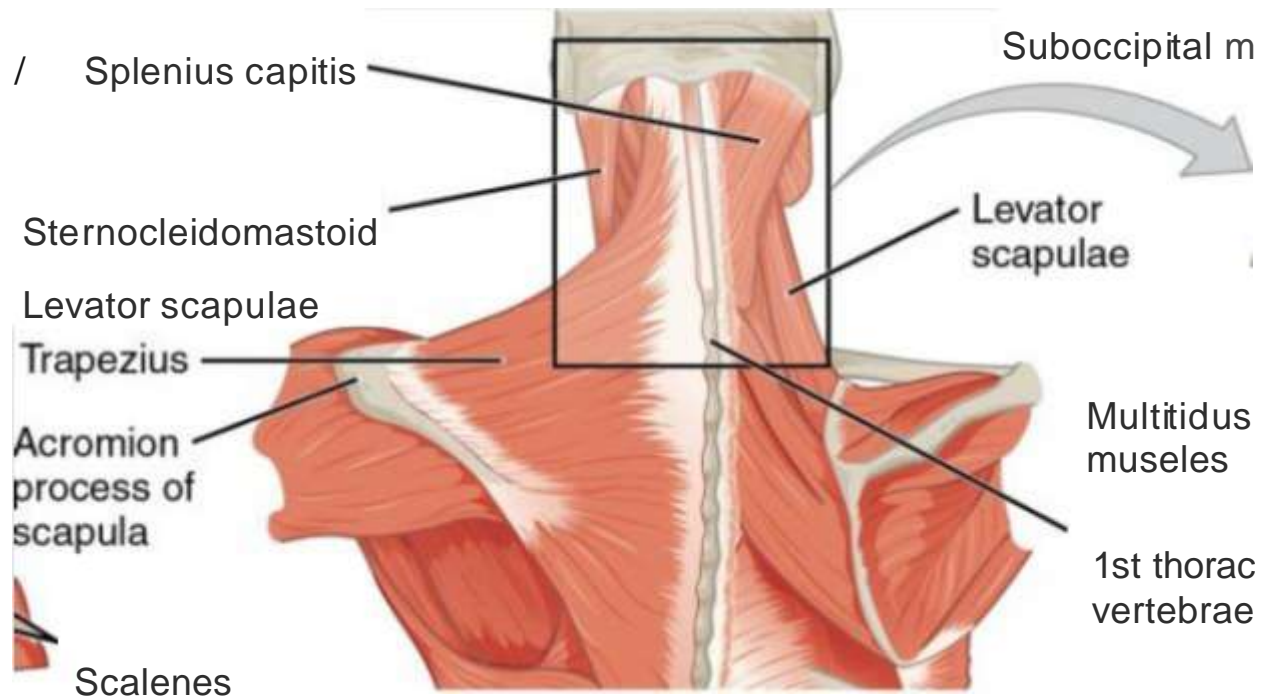
Tøyning av nakkeekstensor- og øvre ryggmuskler

Sitt i utgangsposisjon (som nevnt tidligere)

- Hold øvre del av ryggen inntil stolryggen (skulderbladene).
- Fold hendene og plasser de på bakhodet.
- Bøy hodet forsiktig fremover mens du kjenner en mild tøyning øverst i nakken .
- Hold ryggen rak og bøy fremover i hofteledd ca 30 cm fra stolryggen, slik at du kjenner tøyningen lenger ned i ryggen.
- Hold i 12 sek. Gå tilbake til utgangsposisjon og slapp av.







Superficial neck museles:
 right side trapezius removed
 (posterior view)

Tøyning av nakke ekstensor-muskler med isometrisk aktivering

Sitt i utgangsposisjon (som nevnt tidligere)

- Hold øvre del av ryggen inntil stolryggen (skulderbladene).
- Fold hendene på bakhodet.
- Bøy hodet forsiktig fremover slik at du kjenner en mild tøyning øverst i nakken.

Tøyning av nakkeekstensor-muskler med isometrisk aktivering

Sitt i utgangsposisjon (som nevnt tidligere)

- Prøv å rette opp hodet mens du holder igjen med hendene.
- Hold i 6 sek.
- Slapp av, og prøv så å tøye ytterligere fremover med hendene på bakhodet.
- Hold i 12 sek.
- Gå tilbake til utgangsposisjon og slapp av.

Tøyning av laterale nakkeflexor- og rotatormuskler

Sitt i utgangsposisjon (som nevnt tidligere).

- Hold øvre del av ryggen inntil stolryggen(skulderbladene).
- Når du sitter i denne posisjonen, bøy hodet lateralt, venstre øre mot venstre skulder.
- Du skal kjenne en mild tøyning på motsatt side av nakken.
- Roter så hodet til samme side og se ned i gulvet skrått til venstre foran deg.
- Hold i 12 sek. mens du kjenner en mild tøyning . Gå tilbake til utgangsposisjon og gjenta til andre siden.



Tøyning av laterale nakkeflexor- og rotatorermuskler

Sitt i utgangsposisjon (som nevnt tidligere)

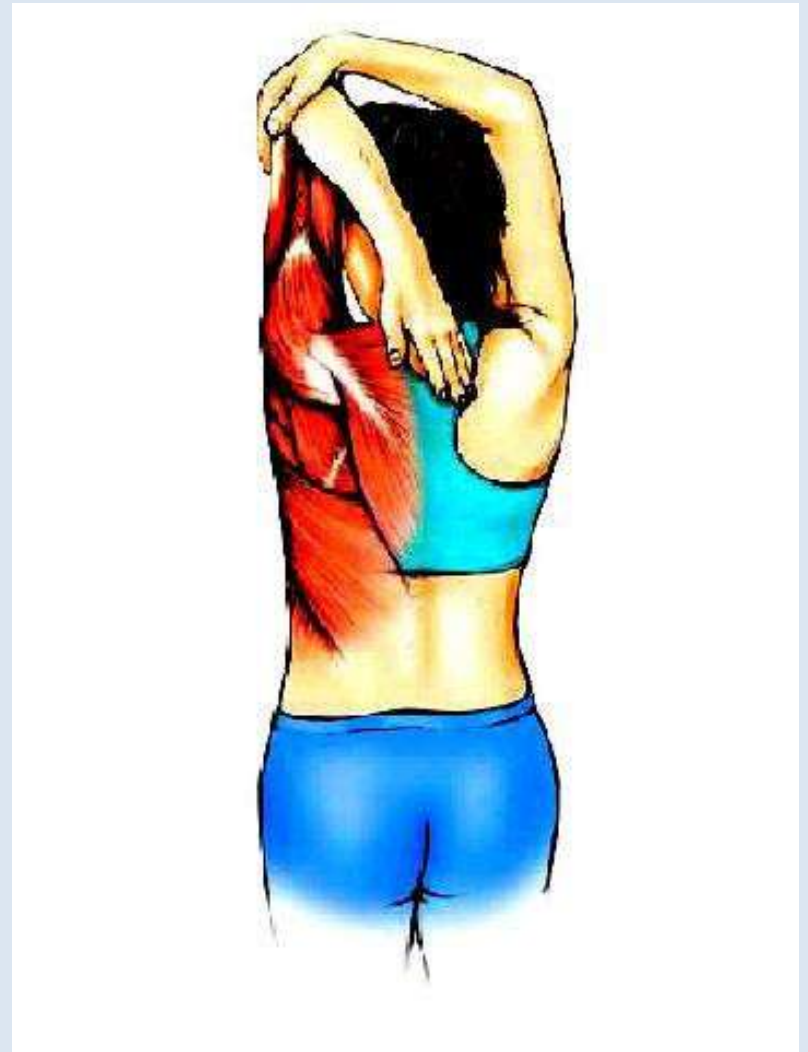
- Hold øvre del av ryggen inntil stolryggen (skulderbladene).
- Når du sitter i denne posisjonen, bøy hodet lateralt, venstre øre mot venstre skulder.
- Kjenn en mild tøyning på høyre side av nakken.
- Roter så hodet i motsatt retning, og se opp i taket skrått til høyre for deg.
- Kjenn en mild tøyning på motsatt side, hold i 12 sek.
- Gå tilbake til utgangsposisjon og gjenta til andre siden.



Tøyning av triceps I

Sitt i utgangsposisjon.

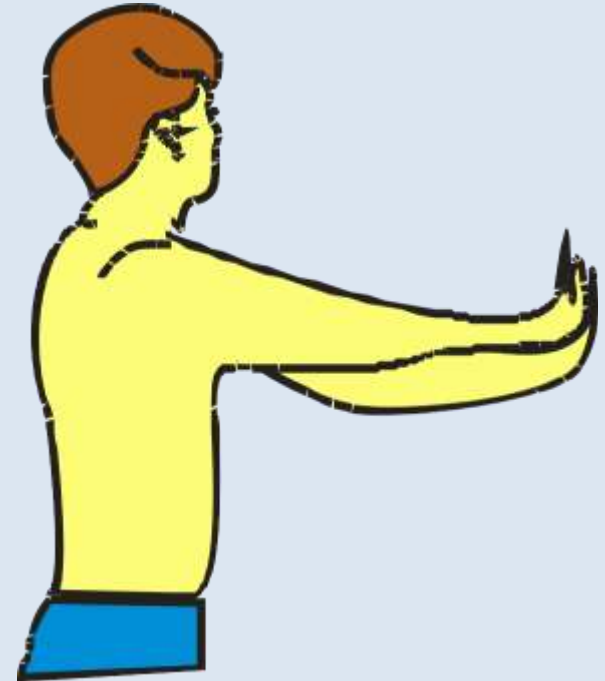
- Plasser armen over og bak hodet og bøy albuen.
- Ta den andre hånden på den bøyde albuen mens du tøyer/presser den inn og ned mot kroppens midtlinje.
- Kjenn en tøyning av overarmens underside/triceps og hold i 12 sek.
- Gå tilbake til utgangsposisjon og gjenta til andre siden.



Tøyning av muskler i underarm 1

Innta god sittestilling.

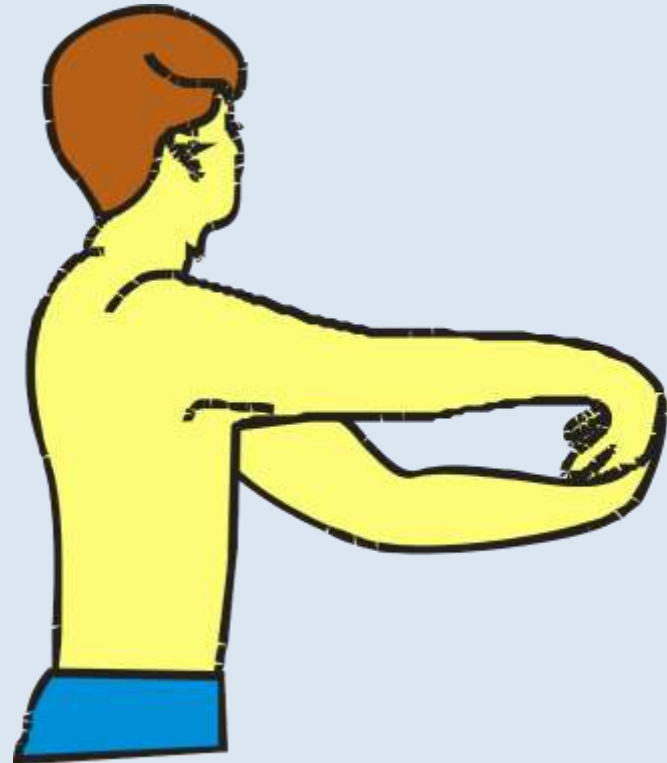
- Plasser armene ut foran brystet.
- Ekstender/strekk ut din høyre håndflate (fingrene peker opp i taket).
- Prøv å ekstender ytterligere ved å ta tak med den andre hånden.
- Kjenn tøyningen av undersiden av underarmen og hold i 12 sek.
- Gå tilbake til utgangsposisjon og gjenta på den andre armen.



Tøyning av muskler i underarm II

Innta god sittestilling.

- Plasser armene ut foran brystet .
- Flekter/bøy din høyre håndflate (fingrene peker ned i gulvet).
- Prøv å tøy ytterligere ved å ta tak med den andre armen .
- Kjenn tøyningen av oversiden av underarmen og hold i 12 sek.
- Gå tilbake til utgangsposisjon og gjenta på den andre armen.





Tøyning av brystmuskulaturen

Sitt i utgangsposisjon.

- Press skulderbladene mot hverandre, ha lave skuldre og brystet frem.
- Kjenn en tøyning foran i brystet og hold i 12 sek.
- Gå tilbake til utgangsposisjon og gjenta.

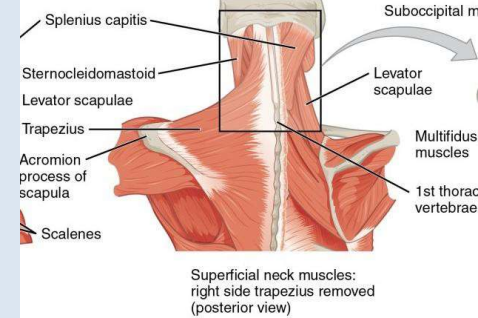


Tøyning av thorakale muskler I.

Sitt i utgangsposisjon.

- Løft armene 90 grader ut fra kroppen med bøyde albuer og hendene pekende opp i taket. Press skulderbladene sammen, ha lave skuldre, og roter overkroppen mot venstre. Hold bekkenet i ro, rettet rett frem.
- Kjenn tøyningen av brystmuskulene og hold i 12 sek.
- Gå tilbake til utgangsposisjon og gjenta til andre siden.





Tøyning av muskler i øvre del av ryggen I

Sitt i utgangsposisjon.

- Flett fingrene og hold armene ut foran brystet, snu armene mot hverandre og skyv utover, mens ryggen er rett, skulderbladene er inntil stolryggen, og skuldrene lave.

Kjenn tøyningen i ryggen og undersiden av armene og hold i 12 sek.

- Gå tilbake til utgangsposisjon og gjenta.



Tøyning av muskler i øvre del av ryggen II

Sitt i utgangsposisjon.

- Flett fingrene og hold armene ut foran brystet.
- Snu armene mot hverandre og skyv utover, mens ryggen er rett, skulderbladene inntil stolryggen og skuldrene lave.
- Så løft armene over hodet så langt du kan og hold i 12 sek.
- Kjenn tøyningen av ryggen og undersiden av armene.
- Gå tilbake til den opprinnelige utgangsposisjonen, og gjenta øvelsen



Tøyning av muskler i øvre del av rygg

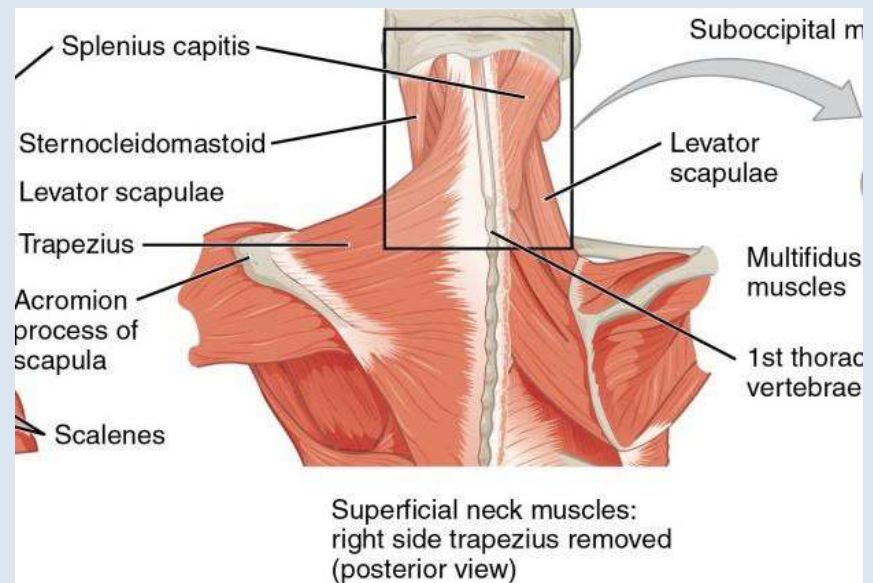
Sitt i utgangsposisjon.

- Plasser underarmen på arbeidsbordet ditt og hold stille.
- Bøy overkroppen lateralt/til siden med den andre armen over hodet.
- Kjenn tøyningen i det laterale området av overkroppen.
- Hold i 12 sek.
- Gå tilbake til utgangsposisjon og gjenta til andre siden.

Skulderbladenes adduksjon og isometrisk muskelaktivering

Sitt i utgangsposisjon.

- Rull bekkenet fremover for å lage en normal svai i korsryggen
- Løft brystbenet slik at skuldrene faller naturlig bakover.
- Lag dobbelthake samtidig som du strekker og løfter hodet (som om noen trekker deg i håret).
- Press skulderbladene mot hverandre (skuldrene bakover) så mye du kan.
- Hold i 12 sek.
- Slapp av og gjenta.



Skulderbladenes adduksjon og isometrisk muskelaktivering II

Sitt i utgangsposisjon.

- Rull bekkenet fremover for å lage en normal svai i korsryggen.
- Løft brystbenet så skuldrene faller naturlig bakover og er i kontakt med stolryggen .
- Bøy albue 90 grader og skyv skuldrene, baksiden av overarmene og albue mot stolryggen .
- Lag dobbelthake samtidig som du strekker og løfter hodet (som om noen trekker deg i håret).
- Hold i 12 sek.



Enkle styrkeøvelser.



Enkle styrkeøvelser.



Funksjonelle øvelser

Styrking av thorakale muskler i kombinasjon med tøyeøvelser

Sitt i utgangsposisjon.

- Tilpass tidligere beskrevet sittestilling.
- Rull bekkenet fremover for å lage en normal svai i korsryggen.
- Løft brystbenet så skuldrene faller naturlig bakover, ha lave skuldre.
- Lag dobbelthake samtidig som du strekker og løfter hodet (som om noen trekker deg i håret) .



Funksjonelle øvelser.

Styrking av thorakale muskler i kombinasjon med tøyeøvelser.

- Plasser en treningsstrikk rundt overkroppen og stolryggen.
- Press strikken mens du bøyer overkroppen forover (hoftefleksjon) med skuldrene.
- Hold i 12 sek.
- Gradvis avslapping mens strikken trekker skuldrene dine bakover og du kjenner en tøyning av brystmuskulene.
- Hold i 12 sek.

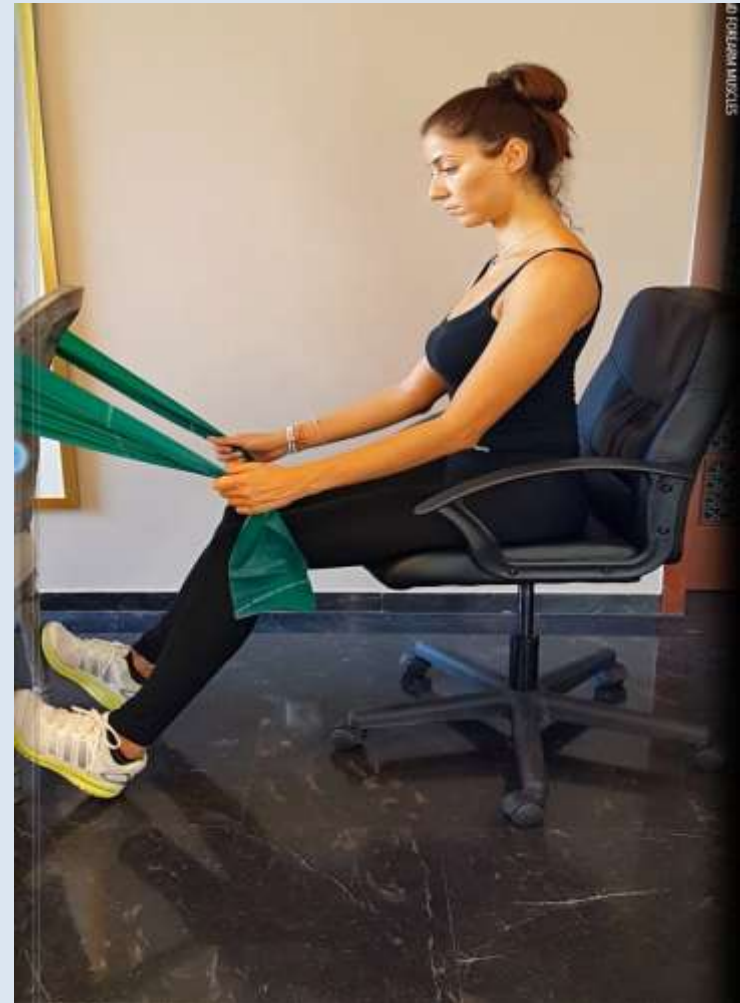


Funksjonelle øvelser.

Kombinasjonsøvelser for styrking og tøying av ryggmuskulene

Sitt i utgangsposisjon.

- Plasser en stol foran din egen stol.
- Så plasserer du treningsstrikken rundt stolryggen på stolen foran.
- Tilpass tidligere nevnt sittestilling.
- Rull bekkenet forover for å lage normal svai i korsryggen.
- Løft brystbenet så skuldrene faller naturlig bakover i nøytral posisjon.



Funksjonelle øvelser.

Kombinasjonsøvelser for styrking og tøying av ryggmuskulene.

- Lag dobbelthake samtidig som du strekker og løfter hodet (som om noen trekker deg i håret).
- Trekk i strikken med bøyde albuer og før skulderbladene sammen så mye du klarer mens du roterer underarmene utover.
- Hold i 12 sek.
- Gradvis avslapning mens strikken trekker deg forover mens du roterer underarmene innover.
- Kjenn tøyingen av musklene i øvre del av rygg og skulderområdet .



Funksjonelle øvelser.

Funksjonell styrke- og tøyingsøvelse i stående posisjon

- Innta stående posisjon, plasser treningsstrikken under føttene og hold med hendene i nøytral posisjon.
- Tilpass lengden på treningsstrikken, ta et godt grep så strikken blir stram.
- Tilt bekkenet så du eliminerer den normale svaien i korsryggen.
- Mens du holder denne posisjonen, løft brystbenet og trekk skulderbladene inn mot hverandre (adduksjon).



Funksjonelle øvelser.

Funksjonell styrke- og tøyningsøvelse i stående posisjon.

Lag dobbelthake, løft og strekk hodet, tilte bekkenet og trekk skulderbladene sammen.

- Bøy litt i knærne.
- Ha lave skuldre og slapp av mens strikken tøyer øvre del av ryggen.
- Hold i 12sek.
- Slipp opp grepet, slapp av.
- Gjenta.



Funksjonelle øvelser.

Funksjonell styrke- og tøyningsøvelse

- Innta stående posisjon og plasser treningsstrikken under føttene, hold med godt grep og innta nøytral posisjon.
- Tilpass lengden på strikken, ta et godt grep og hold strikken stram.
- Tilt bekkenet så du eliminerer den normale svaien i korsryggen og hold.
- Mens du holder denne posisjonen, trekk skulderbladene sammen (adduksjon).



Funksjonell styrke- og tøyningsøvelse

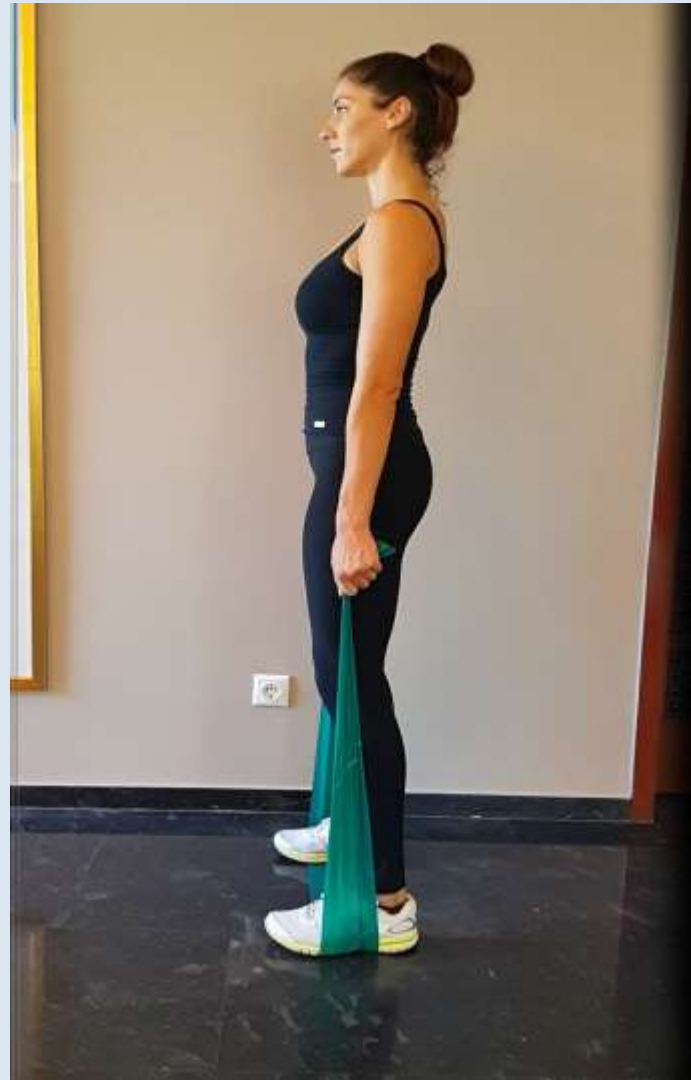
- Lag dobbelthake samtidig som du løfter og strekker hodet, tilt bekkenet og skulderbladene bakover og inn mot hverandre
- Bøy litt i knærne.
- Ha lave skuldre og slapp av mens strikken tøyer øvre del av rygg.
- Bøy hodet lateralt/til siden for å øke tøyningen.
- Hold i 12sek.
- Gjenta til andre siden.
- Hold i 12sek.
- Slipp opp grepet og slapp av.



Funksjonelle øvelser.

Funksjonell styrke- og tøyningsøvelse

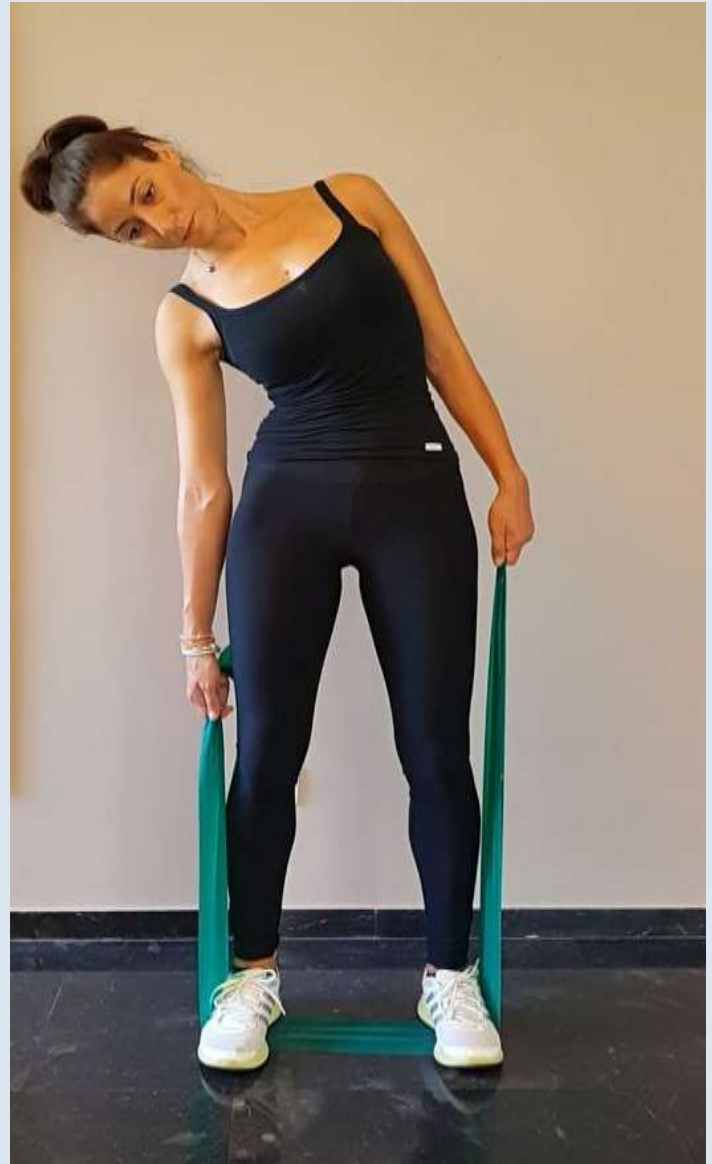
- Innta stående posisjon og plasser treningsstrikken under føttene, ta et godt grep i nøytral posisjon.
- Tilpass lengden på strikken, ta et godt grep så strikken er stram.
- Tilt bekkenet så du eliminerer den normale svaien i korsryggen (lumbal ekstensjon) og hold.
- Mens du holder denne posisjonen trekk skulderbladene bakover og inn mot hverandre (adduksjon).



Funksjonelle øvelser.

Funksjonell styrke- og tøyningsøvelse

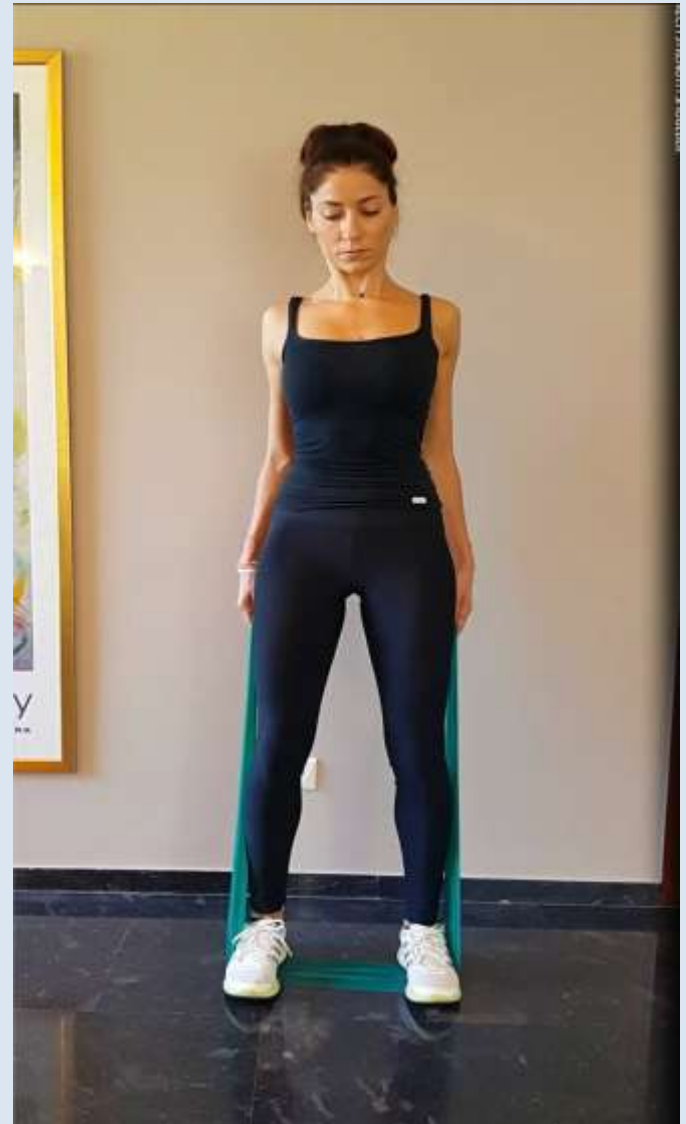
- Lag dobbelthake samtidig som du løfter og strekker hodet, tilt bekkenet og skulderbladene bakover og inn mot hverandre
- Bøy litt i knærne.
- Bøy overkroppen lateralt/til siden så langt du klarer.
- Kjenn tøyningen på motsatt side.
- Returner sakter til utgangsposisjon.
- Gjenta til andre siden.



Funksjonelle øvelser

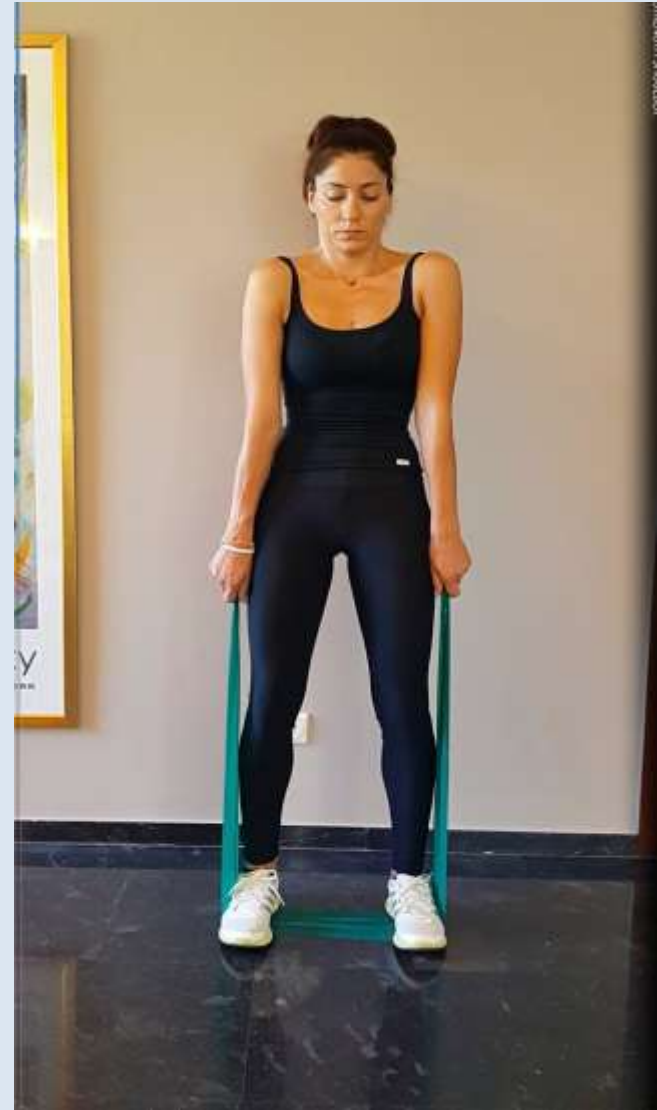
Funksjonell styrke- og tøyeøvelse

- Innta stående posisjon og plasser treningsstrikken under føttene og hold med fast grep i nøytral posisjon.
- Tilpass lengden på strikken, ta et godt grep så strikken er stram.
- Tilt bekkenet så du eliminerer den normale svaien i korsryggen (lumbal ekstensjon) og hold.
- Mens du holder denne posisjonen ha lave skuldre og trekk skulderbladene bakover og inn mot hverandre (adduksjon).
- Lag dobbelthake, løft og strekk hodet, tilt bekkenet og trekke skulderbladene sammen.



Funksjonell styrke- og tøyøvelse

- Bøy litt i knærne .
- Roter skuldrene sakte bakover, og prøv å bane en sirkel.
- Stopp når skuldrene er i linje foran kroppen.
- Hold denne posisjonen og kjenn brystmusklene i 12 sek.
- Så roter sakte tilbake og stopp når skuldrene er i linje på baksiden av kroppen.
- Hold denne posisjonen og kjenn tøyning av brystmusklene i 12 sek.
- Så sakte tilbake til utgangsposisjon.



Funksjonelle øvelser.

Funksjonell styrke- og tøyøvelse for triceps og rygg

- Innta stående stilling og ta et skritt bakover.
- Plasser treningsstrikken under den bakerste foten, tilpass lengden på strikken og ta et godt grep så strikken er stram.
- Tilt bekkenet for å eliminere den normale svaien i korsryggen (lumbal ekstensjon) og hold.
- Mens du holder denne posisjonen trekk skulderbladene bakover og inn mot hverandre (adduksjon).

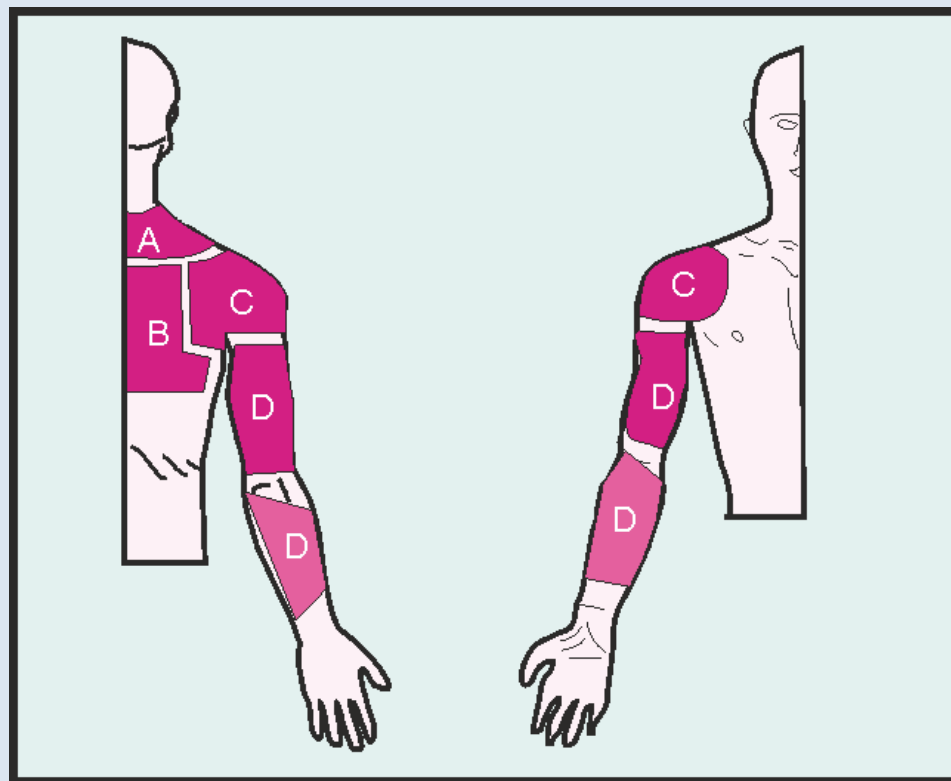


Funksjonelle øvelser.

Funksjonell styrke- og tøyeøvelse for triceps og rygg

- Lag dobbelthake, løft og strekk hodet, tilt bekkenet med hodet bøyd litt inn (i fleksjon).
- Bøy litt i knærne.
- Kjenn tøying i bryst og skuldre.
- Hold denne posisjonen i 12 sek.
- Trekk treningsstrikken over hodet.
- Hold denne posisjonen og kjenn brystmusklene i 6 sek.
- Slapp av og gå sakte tilbake til utgangsposisjon og gjenta .



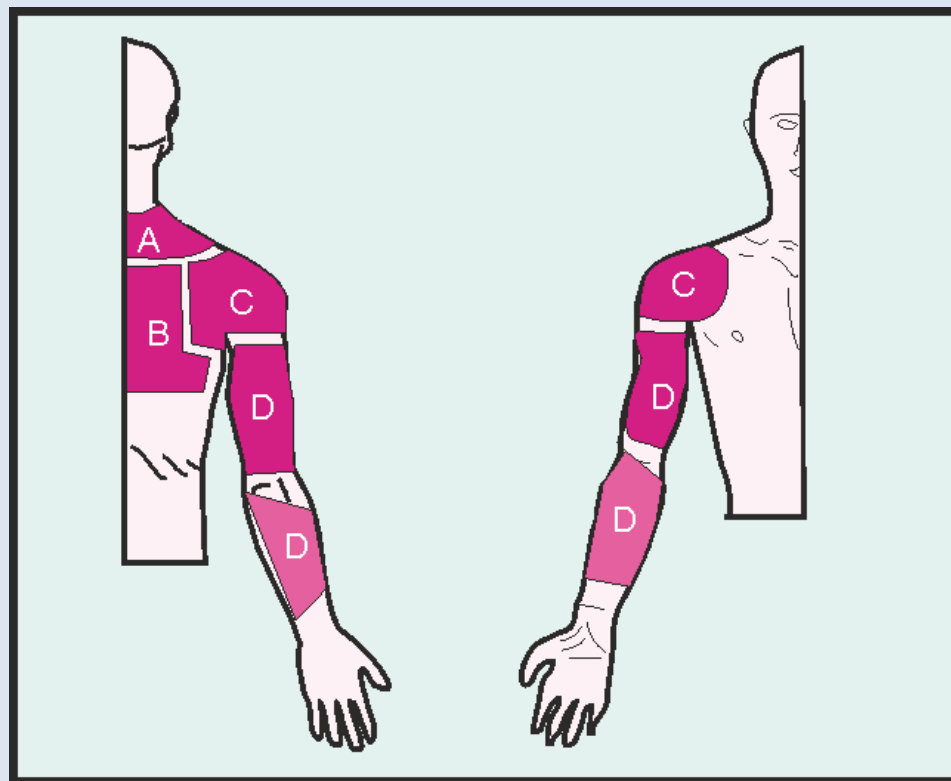


GRUPPE A

Øvelser for tøyning av muskler.

Øvelser for styrking av muskler

Funksjonelle øvelser

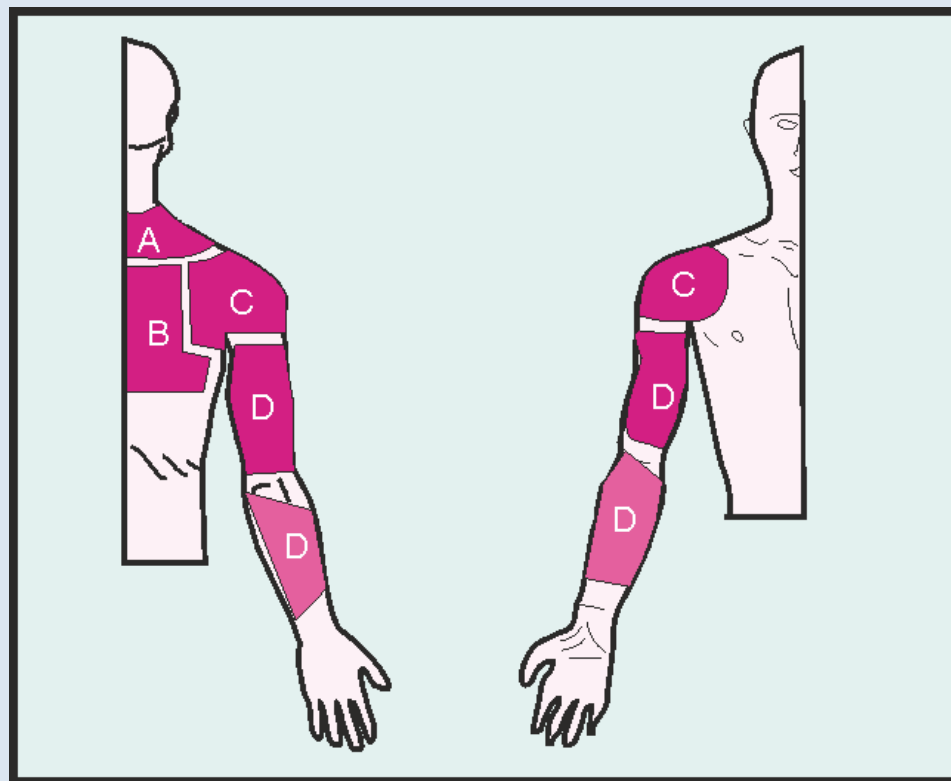


GRUPPE B

Øvelser for tøyning av muskler

Øvelser for styrking av muskler

Funksjonelle øvelser

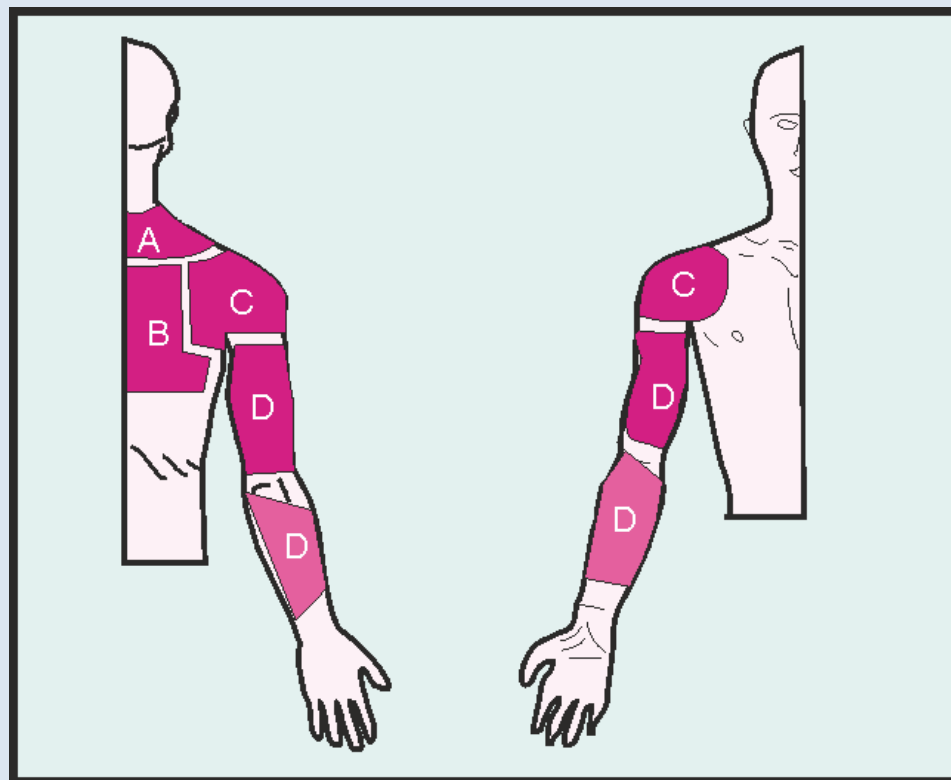


GRUPPE C

Øvelser for tøyning av muskler

Øvelser for styrking av muskler

Funksjonelle øvelser



GRUPPE D

Øvelser for tøying av muskler

Øvelser for styrking av muskler

Funksjonelle øvelser

RØDE FLAGG



IKKE ØVELSER

STRESSMESTRINGS
TEKNIKKER



ØVELSER:JA

1

FELLES PROGRAM I

2

,

FELLES PROGRAM II

ØVELSER
SONE A

ØVELSER
SONE B

ØVELSER
SONE C

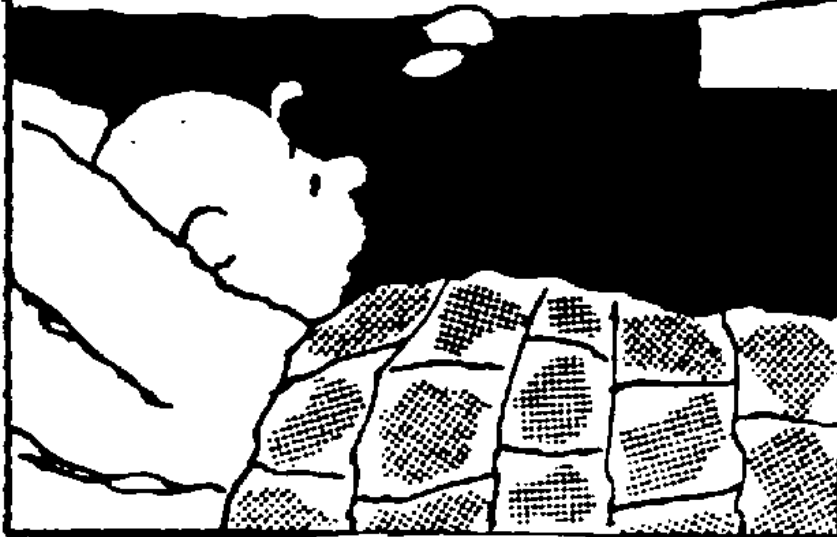
ØVELSER
SONE D

HØYRE
ELLER
VENSTRE

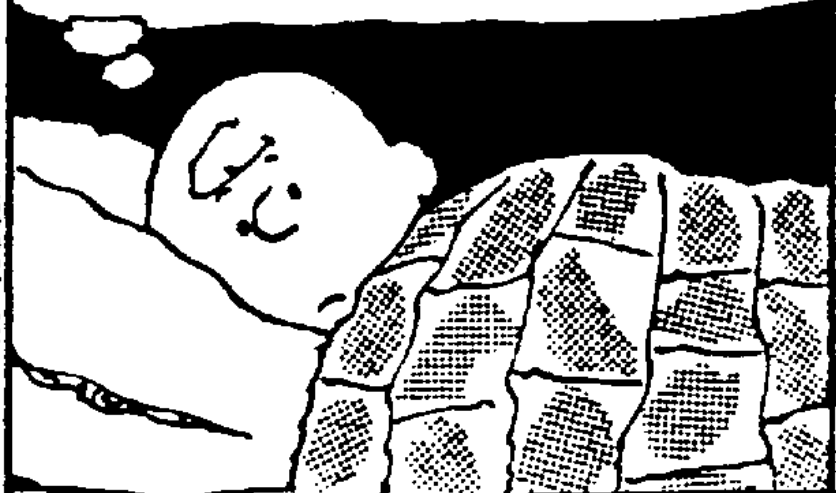
Meningen med livet?

PEANUTS

SOMETIMES I LIE AWAKE AT NIGHT, AND I ASK QUESTIONS..



IS THERE ANY ONE THING A PERSON CAN DO TO MAKE HIS LIFE SUCCESSFUL?



www.unitedmedia.com

The control of stability dysfunction !





Takk !!!!!

