

#1 Huvud- & axelposition

Bättre hållning för nacke & axlar

Vår kropp är designad för rörelse. Trots det är det lätt att vi blir stillasittande eller hamnar i låsta positioner. Det gäller inte bara i arbetet utan kan också gälla hur vi vanemässigt står, sitter och går. Många ensidiga rörelser är i det långa loppet inte heller bra.

Käksystemet består av alla de delar som behövs för att äta, tugga, tala, gapa, sjunga, gäspa och svälja. De här rörelsen hör till de normala aktiviteterna (s.k. funktion) och är beroende av god hållning och rörelseförmåga. Om du till

exempel ofta håller tänderna mot varandra eller biter ihop blir musklerna statisk belastade. Då kan musklerna börja värka och motoriken blir sämre.

Detsamma kan hända om man tuggar ensidigt eller återkommande biter på naglarna, tuggar på kinden, pressar tungan eller gnisslar tänder. För att kunna hjälpa dig med dina besvär vill uppmuntra dig att du blir medveten om ditt käksystem och hur du håller kroppen och käken.

1



Belastande huvudposition



Bättre huvudposition

Sträck på dig genom att hålla huvudet högt och rakt, samt att axlarna rätas upp.

Tänk på att hålla hakan närmare nacken, utan spänning i nacken.

2



Belastande axelposition



Bättre axelposition

Håll huvudet rakt. Slappna av och sänk axlarna. Gör nacken lång och slappna av i käkarna.