



Siddende eller stående

Rul skuldrene i begge retninger.

Gentag 3 gange



Sid med ret ryg

Træk hagen ind. Når du er i slutposition, hold fast om hagen med hænderne. Pres forsigtigt hagen yderligere tilbage. Hold et øjeblik og føl strækket i nakken.

Gentag 3 gange



Siddende

Lad hovedet falde forover og rul det langsomt fra side til side, men ikke bagover.

Gentag 3 gange



Siddende

Bøj hovedet til siden, til du føler et stræk på den modsatte side af nakken. Hold i ca. 15 sek.

Gentag 3 gange



Siddende

Drej hovedet til siden, indtil du føler et let stræk. Gentag til den anden side.

Gentag 3 gange



Siddende

Bøj hovedet mod den ene skulder, indtil du føler et let stræk på den modsatte hånd.

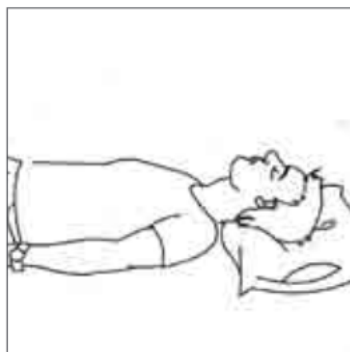
Gentag 3 gange



Siddende eller stående

Sid med hænderne foldet om baghovedet. Bøj hovedet frem, til du føler et let stræk i nakken. Hold i ca. 15 sek.

Gentag 3 gange



Liggende stilling

Når du ligger på ryggen, skal hovedpuden ligge under hovedet og nakken, ikke under skuldrene.

Besøg
www.hovedpineforeningen.dk og få flere gode råd om migræne og hovedpine

