



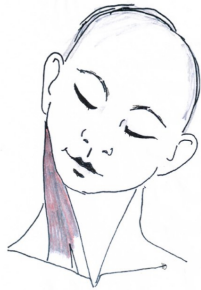
Avspenningsvenjingar

Niðanfyrri eru nakrar venjingar, ið flestu torticollissjúklingar kunnu hava gagn av - treytað av hvørja feilstøðu ein hevur.

- Undir venjing skal kroppurin haldst í ró, og venjingarnar gerast varliga.
- Venjingarnar mugu ikki viðføra økta feilstøðu av høvdi, ella økta pínu—men gjarna lættan vødda eymleika.
- Arbeitt verður burtur frá feilstøðuni.
- Spenningurin skal haldst í minst 6-8 sekund, og steðgurin millum avspenningarnar skal verða líka langur.
- Ein spegil kann verða góð hjálp til rættleiðing av venjingunum.
- Umráðandi er at vera tilvitaður um djúpan andadrátt undir hvørjari venjing.



Hygg til frísku síðu



Hell høvðinum



Hygg fram yvir



Hála høkuna inn og ger nakkan langan



Hygg upp



Flyt høvdið móti frísku síðu



Fysioterapeutisk torticollis viðgerð

Tað er vísindaliga staðfest, at fysioterapi gagnar sjúklingum við torticollis spasmodica, serliga saman við Botulinum toxin viðgerð. Hesin faldari lýsir sjúklingagongdina á Landssjúkrahúsinum hjá vaksnum torticollis sjúklingum, ið hava fingið sjúkuna staðfesta. Eisini eru venjingar vístar, ið flestu torticollissjúklingar kunnu hava gagn av.

Venjing

Tað verður arbeitt við:

- avspenning
- tilvitan
- javnvág
- styrki
- fyribyrging

Tað er ymiskt, hvussu tolsemi hjá sjúklingi er til fysioterapi, og tí verður viðgerðin lagað eftir tørvi hjá tí einstaka. Hetta er skipað viðlíkahaldsviðgerð, lagað til einstaka fólkíð.

Sjúklingagongd

Ítøkiliga gevur Ergo- og fysioterapideildin á Landssjúkrahúsinum eitt venjingartilboð, sum í tíð strekkir seg yvir 3 mánaðir. Í hesum tíðarbili verður, saman við sjúklingi, funnin venjingartilgongd, sum sjúklingurin sjálvur hevur ábyrgd av.

