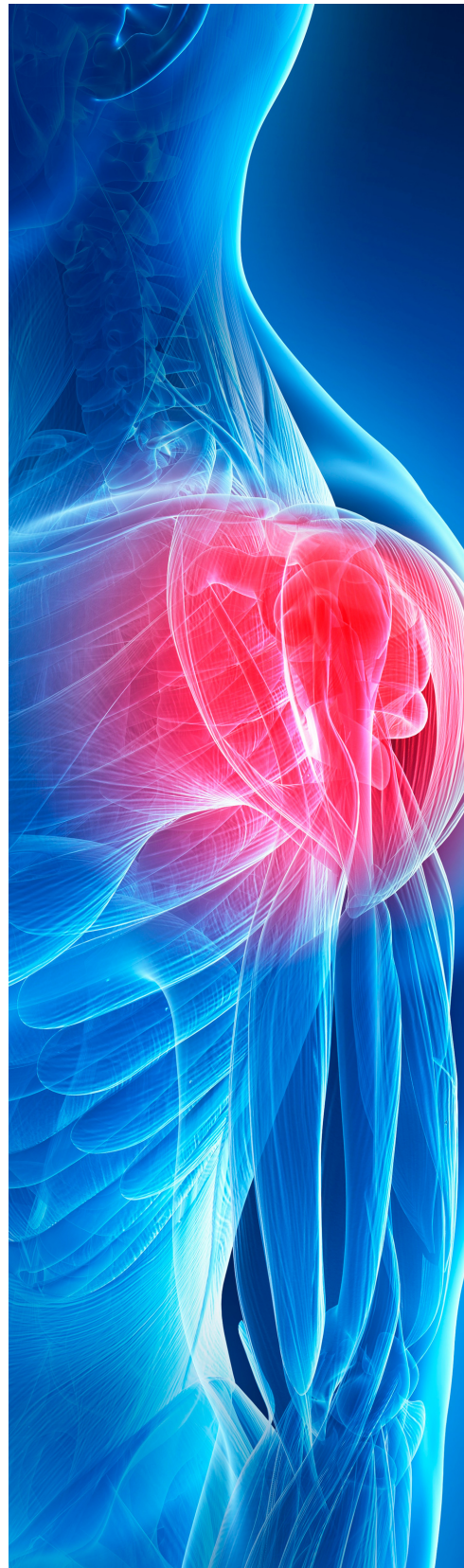




MAKSYMILIAN
BLOOMBERG

Smärta i nacke och axel

Varför gör det ont – och varför slutar det
inte?





Om mig

Maksymilian Bloomberg, leg. fysioterapeut (MSc), är utbildad i Polen där han under flera år arbetade både med patienter och som lärare och handledare för fysioterapeuter. Den polska utbildningen i fysioterapi kännetecknas av en stark manuell tradition, vilket har gjort att han i sitt arbete kombinerar klassiska fysioterapeutiska metoder med tekniker som ofta används av naprapater och kiropraktorer.

Jag har mer än femton års erfarenhet inom området och har arbetat med patienter med rygg- och nackbesvär, ortopediska och reumatologiska problem samt långvarig smärta. Hans behandlingsfilosofi bygger på en helhetssyn – att förstå hur olika delar av kroppen samverkar och hur balansen mellan styrka, rörlighet och nervsystemets kontroll påverkar hälsa och återhämtning.

Han betonar vikten av rörelse, kroppskännedom och ett individuellt anpassat rehabiliteringsprogram för att återställa funktion, minska smärta och förebygga framtida besvär.

Innehållsförteckning

1 SMÄRTA I HALSRYGGEN OCH AXEL

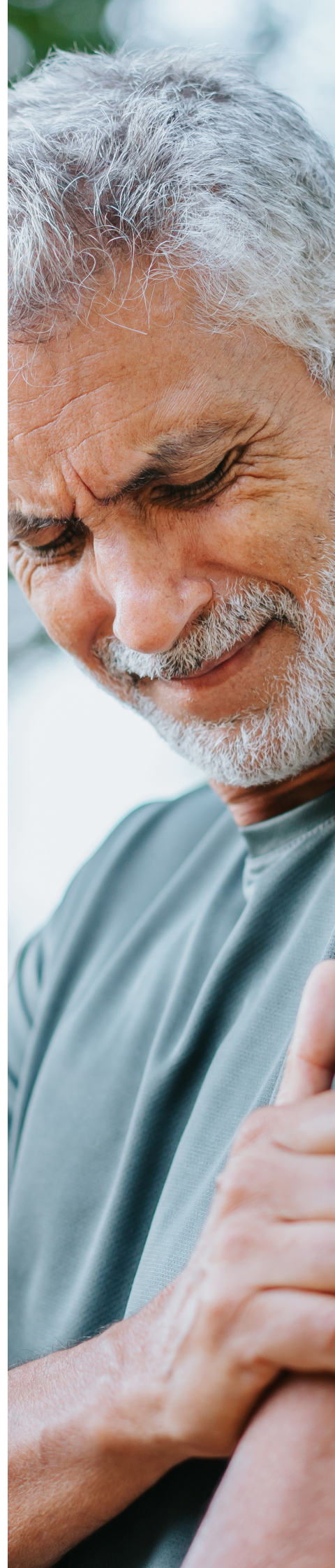
Vanliga orsaker till stelhet, spänning och utstrålande smärta i nacke och bröstrygg – och hur du kan förstå kroppens signaler.

2 ERGONOMINS BETYDELSE FÖR RYGGHÄLSAN

Hur små förändringar i vardagen kan minska belastningen på ryggen, förbättra hållningen och förebygga smärta.

3 VILKEN TYP AV BEHANDLING PASSAR BÄST?

Fysioterapi, naprapati, kiropraktik eller massage – en jämförelse av olika metoder och hur de kan komplettera varandra.





Internationellt
ligger års-
prevalensen av
nacksmärta ofta
mellan 30 % och
50 % beroende
på studie och
definition av
smärtperiod.

Nacksmärta har blivit en av vår tids mest utbredda åkommor. Den drabbar inte bara dem som arbetar framför datorn hela dagen, utan även personer med fysiskt arbete, studenter och idrottare. Smärtan kan kännas som stelhet, tryck, molande värk eller en stickande känsla som ibland sprider sig till huvud eller axlar.

Men varför uppstår den – och varför vill den inte sluta?

I många fall är nacksmärta kroppens sätt att tala om att något inte fungerar som det ska: en obalans mellan styrka, rörlighet och kontroll, eller ett mönster av spänning som byggts upp under lång tid.

I Sverige visar forskning att upp till 43 % av befolkningen någon gång under livet har haft nackbesvär, och att omkring en fjärdedel av alla kvinnor och var sjätte man upplever återkommande eller långvarig nacksmärta under ett år (Löfgren et al., BMC Musculoskeletal Disorders 2012; Leijon et al., DIVA-portal 2012).

Målet med denna bok är att hjälpa dig att förstå varför smärtan uppstår, vad som håller den vid liv, och hur du steg för steg kan återfå rörlighet, styrka och trygghet i rörelsen.



Vad är det egentligen som gör ont i nacken?

I många fall är nacksmärta kroppens sätt att tala om att något inte fungerar som det ska: en obalans mellan styrka, rörlighet och kontroll, eller ett mönster av spänning som byggts upp under lång tid.

I Sverige visar forskning att upp till 43 % av befolkningen någon gång under livet har haft nackbesvär, och att omkring en fjärdedel av alla kvinnor och var sjätte man upplever återkommande eller långvarig nacksmärta under ett år (Löfgren et al., BMC Musculoskeletal Disorders 2012; Leijon et al., DIVA-portal 2012).

Målet med denna bok är att hjälpa dig att förstå varför smärtan uppstår, vad som håller den vid liv, och hur du steg för steg kan återfå rörlighet, styrka och trygghet i rörelsen.

Nackens stabilitet påverkas också av ligament och små muskler som förbinder huvud, hals och skuldror. Vid upprepade överbelastningar – exempelvis dålig hållning, mycket bilkörning eller ensidigt arbete – kan dessa strukturer bli irriterade eller förlora sin normala funktion. Det leder till en känsla av trötthet, stelhet eller en molande smärta som ökar under dagen.

Även axelleden och rotatorkuffens muskler (framför allt supraspinatus och infraspinatus) spelar en viktig roll. När skuldran inte rör sig fritt påverkas nackens mekanik, vilket kan skapa en ond cirkel där både nacke och axel överbelastas. Triggerpunkter i dessa muskler kan ge smärta som förväxlas med nackbesvär, trots att ursprunget sitter längre ned mot skuldran.

Kort sagt – smärtan i nacken är sällan ett isolerat problem. Den är oftast resultatet av ett samspel mellan diskar, muskler, ligament och nervsystem, där kroppen försöker kompensera för obalans och felaktig belastning.

När nacken gör ont – men det känns även i skuldrorna

Smärta i nacken, som vi kallar cervikalgi, är ett vanligt problem. Men det är inte alltid lätt att veta om smärtan verkligen kommer från nacken – eller om den egentligen har med axlarna att göra. Ibland känns det i båda områdena samtidigt.

Nacken och axlarna är tätt kopplade. Om du har spänningar i nacken kan det också dra ner i skuldrorna och skapa en känsla av att hela överkroppen är spänd. På samma sätt kan trötta, stela eller felbelastade axlar göra att det stramar upp i nacken.

Hur vet jag vad som orsakar smärtan?

- Om du känner dig stel och har mer ont på morgonen, särskilt om smärtan strålar ner i armen eller handen, är det troligen något som kommer från nacken – till exempel nervpåverkan eller diskrelaterade besvär.
- Om du däremot känner dig mer öm, tung eller tryckt över axlarna på kvällen, efter en hel dag framför datorn eller i stressiga situationer, så är det ofta skuldra-/axelrelaterat.

Vad kan jag göra själv?

- Rör på dig ofta – undvik att sitta i samma ställning för länge
- Värme och rörelse hjälper ofta musklerna att slappna av
- Enkla övningar för både nacke och skuldror kan minska smärtan
- Stresshantering – spänningar i nacken och axlar är ofta kopplade till stress



Vad kan jag göra själv?

Här är en enkel jämförelse som kan hjälpa dig att förstå om dina besvär troligen kommer från nacken eller från axlarna/skuldrorna:

Symtom	Troligen från nacken	Troligen från axlar/skuldror
När känns det mest?	På morgonen, efter natten	På kvällen, efter en lång dag
Typ av smärta	Stickande, strålande smärta	Tryckande, tung och spänd känsla
Kan stråla till...	Armar, händer, fingrar	Upp i nacken eller ner i ryggen
Känsla i musklerna	Stelhet, begränsad rörelse	Spänning, trötthet, "drag"
Möjlig nervpåverkan?	Ja – särskilt om det strålar ut och sticker	Sällan, oftast mer muskulärt

OBS: Det är vanligt att man har båda problemen samtidigt – till exempel en låsning eller spänning i nacken OCH spända skuldror. Då behöver behandlingen fokusera på båda delarna.

När ska jag söka hjälp?

Om du upplever:

- Domningar eller stickningar i armar eller händer
- Försämrad rörlighet i nacke eller axlar
- Smärtan påverkar din sömn eller vardag i flera veckor

Då bör du kontakta fysioterapeut eller läkare för en bedömning och få rätt vägledning.



Varför gör nacken ont – anatomi av halskotpelaren

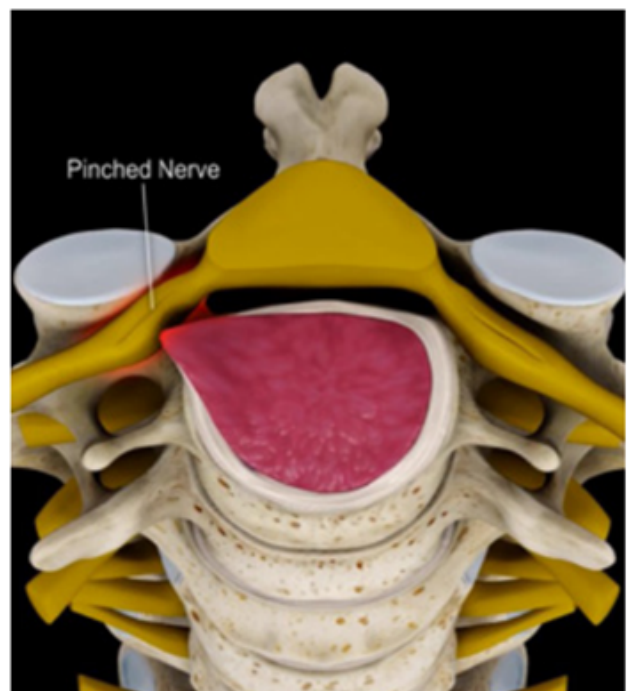
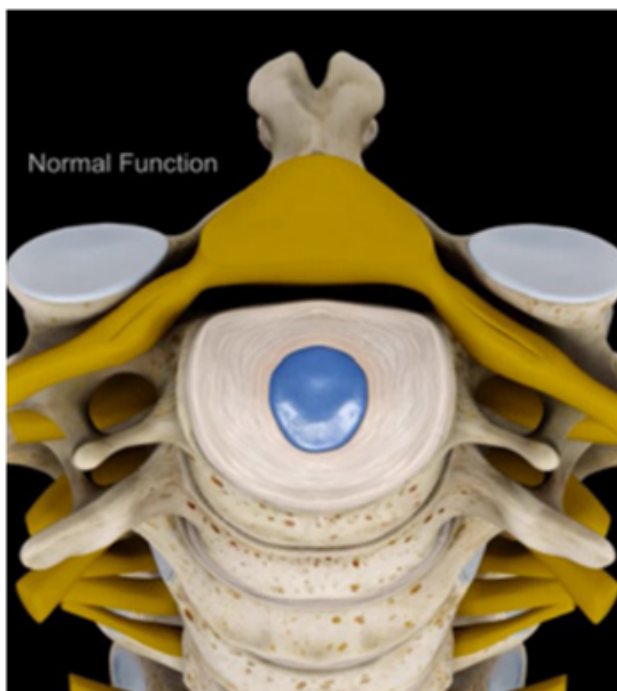
Högst upp på ryggraden vilar huvudet, vilket innebär att halsryggraden måste bära stora belastningar samtidigt som den ska vara mycket rörlig. Skillnaden mellan ländryggen och halsryggen ligger i rörlighet och storlek på mellankotskivorna. Mindre skivor i halsryggen gör att dysfunktioner i detta område är mycket vanliga och problematiska. Dysfunktioner i mellankotskivorna i halsryggen kan, förutom att trycka på nervrötter, också orsaka tryck på ryggradsartärerna, vilket kan leda till delvis avstängd blodtillförsel. Detta kan resultera i huvudvärk, medvetnslöshet eller balansproblem.

Vid en halsryggdiskopati kan skivornas elastiska kärna (nucleus pulposus) pressas ut genom sprickor i den yttre fibrösa ringen (annulus fibrosus). Detta skapar ett tryck på närliggande nervstrukturer och blodkärl. Beroende på graden av diskförskjutning kan symtom som smärta, domningar, stickningar eller svaghet i armarna uppstå.



Strålande smärta i armen

När nervrötterna i halsryggen utsätts för tryck kan smärtan inte bara kännas i nacken utan också stråla ut i axlar, armar och händer. Detta fenomen kallas radikulär smärta eller radikulopati. Ju starkare trycket på nerven är, desto längre kan smärtan stråla. I milda fall känns smärtan bara nära nacken, medan allvarigare tryck kan leda till smärta, stickningar eller domningar ända ner i fingrarna. Den exakta strålningsvägen beror på vilken nervrot som är påverkad.



Vad är rotatorcuffsmärta?

Rotatorcuffen är en grupp av fyra muskler och senor som stabiliserar och rör axelleden. Smärta i rotatorcuffen kan uppstå på grund av inflammation, överbelastning, sena skador (t.ex. bristningar) eller nedsatt funktion i axelns biomekanik.

Orsaker och riskfaktorer:

- Rotatorcuffsmärta orsakas ofta av dålig hållning och obalans i musklerna runt axeln och skulderbladet. Vanliga orsaker inkluderar:
- Överanvändning av axeln, särskilt vid repetitiva rörelser ovanför huvudet.
- Felaktig position av skulderbladet, vilket skapar instabilitet i axelleden.
- Påverkan av bäckenets position, som påverkar hållning och hela kroppens biomekanik.
- Svaghet eller stelhet i musklerna kring skulderbladet, såsom serratus anterior och trapezius.
- Tidigare skador eller åldersrelaterade förändringar i rotatorcuffens senor.

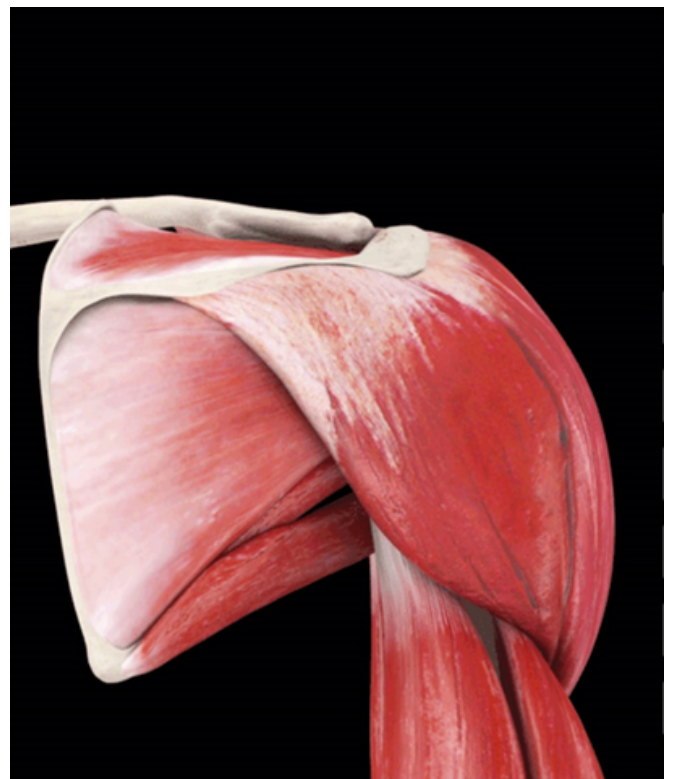
Orsaker och riskfaktorer:

- Smärta eller obehag runt axeln, särskilt vid rörelser ovanför huvudet.
- Svaghet i axelns muskler, ibland svårt att lyfta eller hålla armen utsträckt.
- Stelhet och minskad rörlighet, särskilt vid inåt- eller utåtrotation.
- Klickande eller knakande ljud vid rörelse av axelleden.

Rekommendationer för behandling och egenvård:

Förbättra hållning och biomekanik i hela kroppen

- Rotatorcuffens funktion är starkt påverkad av skulderbladets position, som i sin tur påverkas av bäckenets läge och hela kroppens hållning. Det är viktigt att:
- Optimera bäckenets position: Undvik överdriven svank (lordos) eller bakåttippning av bäckenet. Träna på att stå och sitta med neutral bäckenposition.
- Stabilisera skulderbladet: Träna på att hålla skulderbladet i en lätt nedåtroterad och inåtdragen position (skulderblad mot ryggraden och något nedåt). Detta skapar en stabil grund för axelns rörelser.



Stretching och rörlighetsträning

- Bröstmuskel (pectoralis): Stretch för att minska spänningar som drar skulderbladet framåt.
- Rotatorcuffen: Utför försiktiga rörelseövningar, till exempel utåt- och inåtrotation med gummiband.
- Thorakal rörlighet: Träna ryggradens rörlighet genom rotationer och extensioner (t.ex. sittande rotation eller stretch med foam roller).

Stärk stabiliserande muskler kring skulderbladet och bålen

- Serratus anterior: Träna på "scapular push-ups" för att stärka muskeln som stabiliserar skulderbladet mot bröstkorgen.
- Nedre trapezius och romboider: Utför övningar som "prone T" eller "Y-raises" för att aktivera musklerna som håller skulderbladet i rätt position.
- Bålstabilitet: Plankan eller sidoplankan för att skapa en stabil grund från bäckenet och bålen.

Avlasta och använd korrekt teknik vid aktivitet

- Undvik repetitiva rörelser ovanför huvudet tills smärtan minskar.
- Anpassa arbetsställning och teknik, exempelvis vid lyft eller sport.



Ytterligare behandlingar och rådgivning:

Om smärtan kvarstår eller om det finns tecken på en större skada i rotatorcuffen kan följande vara aktuellt:

- Fysioterapi: En fysioterapeut kan hjälpa till med individuellt anpassade övningar och tekniker som stötvågsbehandling eller tejpling.
- Diagnostisk undersökning: Vid misstanke om bristning i rotatorcuffens senor kan ultraljud eller MR rekommenderas.
- Antiinflammatoriska läkemedel eller injektioner: Kortvarig lindring kan fås vid kraftig inflammation.

Förebyggande åtgärder och långsiktig rehabilitering:

- Fortsätt med övningar för att bibehålla en stabil och balanserad hållning.
- Förbättra kroppens biomekanik genom att regelbundet arbeta med bålstyrka, bäckenets position och skulderbladets rörlighet.
- Använd rätt teknik och ergonomiska hjälpmedel i vardagen och på jobbet.
- Vid återkommande besvär, boka en tid för vidare analys och rådgivning.



Det finns ingen
universell
behandling för
ryggsmärta.

I Sverige arbetar flera yrkesgrupper med ryggsmärta – fysioterapeuter, naprapater, kiropraktorer och massörer. Alla har olika utbildning och metoder, men samma mål: att minska smärta och återställa funktion.

Det går inte att säga att någon är bäst. Resultatet beror oftare på behandlarens erfarenhet och förmåga att se hela människan än på yrkestiteln. En fysioterapeut fokuserar ofta på rörelse och träning, en naprapat eller kiropraktor på manuell behandling, och en massör på att minska muskelspänningar.

Det viktigaste är att hitta en behandlare som förstår orsaken till just din smärta och anpassar terapin därefter.

Fysioterapeuten

Fysioterapeuten fokuserar på rörelse, träning och kroppskontroll. Genom att analysera hur kroppen rör sig och hur olika leder samverkar kan fysioterapeuten identifiera svagheter, överbelastningar eller kompensationsmönster. Behandlingen består ofta av manuell terapi, specifika övningar och rådgivning kring hållning och ergonomi. Målet är att återställa balans, stabilitet och funktion så att patienten kan röra sig smärtfritt i vardagen.

Naprapaten

Naprapaten arbetar främst med manuell behandling av muskler, leder och bindväv. Med händerna söker naprapaten efter spänningar, stelhet och störningar i kroppens rörelsekedjor. Behandlingen kan inkludera mobilisering, manipulation, tøjningar och behandling av triggerpunkter – allt för att minska smärta och förbättra rörligheten. Naprapatin bygger på helhetstänkande, där man ser samspelet mellan ryggrad, muskler och nervsystem som avgörande för kroppens funktion.

Kiropraktorn

Kiropraktorn är specialiserad på diagnostik och justering av leder i ryggrad och bäcken. Genom precisa och snabba manipulationer försöker kiropraktorn återställa normal ledfunktion och minska irritation i nervsystemet. Behandlingen kombineras ofta med råd om träning, hållning och livsstil för att förebygga återkommande problem.

Mina reflektioner

Mina studier i Polen och många år som lärare för fysioterapeuter har lärt mig att inget enskilt synsätt har alla svar. Inom rehabilitering ser jag ofta att olika yrkesgrupper fokuserar på sin del av problemet – muskler, leder, nerver eller rörelse – men människokroppen fungerar som en helhet.

Att se ryggsmärta enbart ur ett perspektiv, oavsett om det är fysioterapins, naprapatins eller kiropraktikens, ger inte alltid de bästa resultaten. Varje metod har sina styrkor och unika tekniker, och när man kombinerar dessa på ett klokt sätt kan man ofta uppnå betydligt bättre och mer hållbara effekter.

I min egen kliniska praktik använder jag därför principer och tekniker från alla dessa områden – från den fysioterapeutiska förståelsen av rörelse och träning, till naprapatins manuella precision och kiropraktikens ledkorrigeringar. Jag ser det som en styrka att kunna växla mellan olika verktyg beroende på patientens behov, snarare än att följa en enda behandlingsfilosofi. Det är just denna kombination – av vetenskaplig förståelse, klinisk erfarenhet och öppenhet för flera perspektiv – som jag tror skapar de bästa förutsättningarna för att verkligen hjälpa människor med ryggsmärta.





Grunden för en bättre rygghälsa är god ergonomi och regelbunden träning.

Att förstå hur kroppen belastas i vardagen är avgörande för att minska spänningar och förebygga smärta. Små förändringar i hur man sitter, står, lyfter eller arbetar vid datorn kan på sikt göra stor skillnad.

När detta kombineras med regelbundna, väl valda övningar stärks de muskler som stabiliserar ryggraden, vilket gör kroppen mer tålig mot både stillasittande och fysisk belastning. Ergonomi och träning handlar alltså inte om tillfälliga lösningar, utan om att bygga långsiktig balans och hållbarhet i hela rörelseapparaten.

Överbelastningsmoment – rekommendationer

Att titta på tv

Undvik att sitta med raka ben på en pall – det är helt olämpligt för ryggen! Om du måste titta på tv, gör det i en avlastande position. Ligg på sidan med stöd under nacken och mellan knäna, eller i en antalgisk ställning som avlastar den smärtande sidan. Tänk på att hålla ryggraden i en neutral position och undvik att vrida kroppen mot skärmen. En korrekt viloställning minskar belastningen och främjar återhämtning.

Att stiga upp ur sängen

Stig upp långsamt, utan att rycka till. Använd tekniken "rulla ut som en björn" eller "motviktsteknik". Det är viktigt att hålla ryggraden rak när du reser dig upp.

Att sitta på toaletten

Sitt rakt och undvik att läsa tidningar. För att upprätthålla en rak sittställning kan du använda en ländryggsrulle.

Att tvätta håret och duscha

Vid ryggsmärtor är det bäst att duscha. Att tvätta håret framböjdt över badkaret är oacceptabelt!

Sminkning (för kvinnor)

Sitt på en stol med en ländryggsrulle när du sminkar dig och undvik att sträcka fram huvudet, särskilt vid ögonmakeup.

Att klä på sig (byxor och strumpor)

Vid svåra ryggsmärtor är det bäst att klä sig sittande eller till och med liggande, eftersom denna aktivitet kan belasta diskarna avsevärt.





Matlagning och diskning

När du arbetar i köket, undvik att stå framåtböjd. Försök att arbeta med böjda knän och om möjligt, stödja huvudet mot ett skåp för att avlasta ryggen.

Att sätta sig i bilen och köra

Se till att hålla ryggraden rak när du sätter dig i bilen. Under körning, särskilt vid långa resor, använd en ländryggsrulle.

Att arbeta vid skrivbordet

När du arbetar vid ett skrivbord, kom ihåg att:

1. Ställa in skärmen korrekt
2. Använda en ländryggsrulle
3. Undvika att skjuta fram huvudet.
4. Ett allvarligt misstag vid arbete med bärbar dator är att ha den på knäna eller använda surfplattan i fel vinkel.

Sömn

Det bästa för ryggraden är att sova på rygg. Det sämsta är att ligga på den smärtande sidan! Vid nacksmärtor är det kontraindicerat att sova på magen.

Ergonomi i vardagens alla rörelser

Ergonomi handlar inte bara om arbete eller träning, utan även om kroppens positioner i andra vardagliga situationer. För vissa personer med ryggbesvär kan även vissa rörelser eller ställningar i mer privata sammanhang påverka hur ryggen mår efteråt. Om man märker att smärtan ökar efter en viss typ av belastning är det viktigt att lyssna på kroppen och anpassa positioner så att ryggen inte utsätts för onödigt tryck eller vridning. Balans, stöd och kommunikation är nyckeln – även här handlar ergonomi om att skapa trygghet och minska belastning.

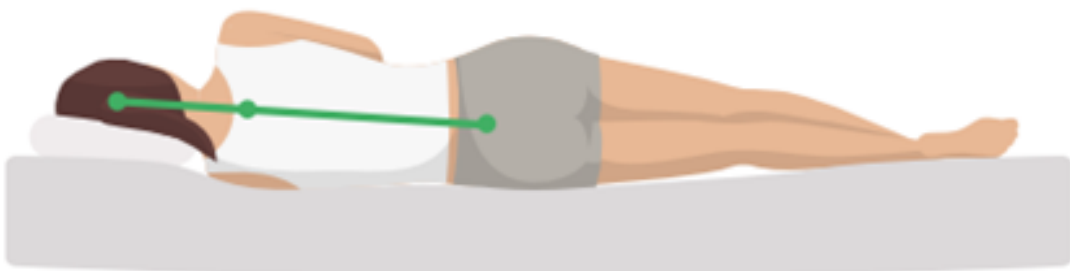
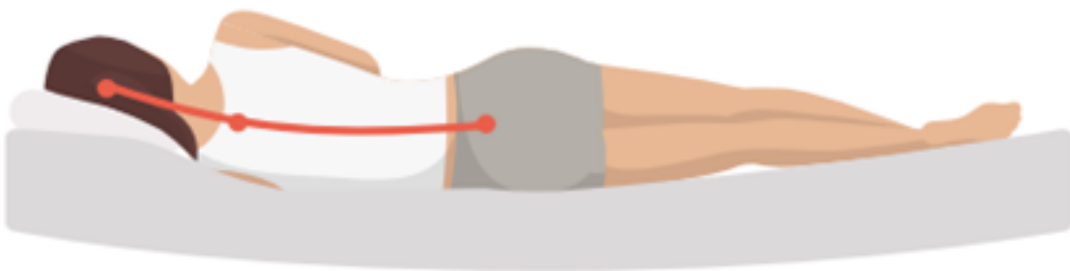
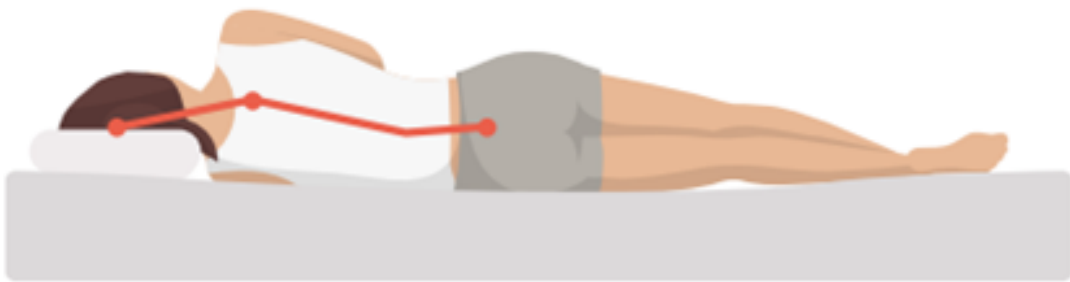
Val av madrass – en viktig del av ryggens ergonomi

En bra madrass är en av de viktigaste faktorerna för att ryggen ska kunna vila och återhämta sig under natten. När du ligger ner ska ryggraden behålla sin naturliga form – varken sjunka ner för mycket eller tvingas till en onaturlig ställning.

En för mjuk madrass gör att kroppen sjunker ner och ryggen tappar sitt stöd, vilket kan leda till att muskler och leder belastas även under sömn. En för hård madrass kan däremot skapa tryckpunkter, särskilt vid axlar och höfter, och störa blodcirkulationen. Generellt gäller att tyngre personer behöver en fastare madrass, eftersom den annars inte kan ge tillräckligt stöd. Lättare personer kan ofta ha en något mjukare madrass som bättre följer kroppens konturer.

Det viktigaste är att hitta en madrass där ryggen känns avslappnad, höfterna inte sjunker för djupt och axlarna får tillräckligt stöd. Det kan vara klokt att prova olika madrasser och ligga på dem en stund innan man bestämmer sig.

Kom ihåg: kroppen tillbringar omkring en tredjedel av livet i liggande position, så rätt madrass är inte en lyx – det är en investering i ryggens hälsa.





NÄR SMÄRTAN I AXELN KAN KOMMA FRÅN NACKEN – TÄNK PÅ HUVUDETS POSITION

När smärtan i axeln kan komma från nacken –
tänk på huvudets position

Om smärtan i axeln har samband med halsryggen kan huvudets och nackens position under dagen ha stor betydelse. Särskilt ogynnsamt kan det vara att under längre tid hålla huvudet framåtskjutet och böjt nedåt, vilket ofta sker vid användning av mobiltelefon, arbete framför dator, läsning eller arbete vid en låg arbetsyta.

Det är därför bra att:

- undvika att titta nedåt under längre perioder, särskilt med huvudet samtidigt framåtskjutet,
- placera skärm och andra ofta använda föremål så att huvudet så ofta som möjligt kan hållas i en bekväm och neutral position,
- undvika att hålla nacken länge i ytterlägen, exempelvis kraftig böjning, sträckning, rotation eller sidoböjning,
- regelbundet byta position och ta korta pauser vid stillasittande eller statiskt arbete,
- tänka på både nackens position och hållningen i skuldror och övre delen av kroppen.

REHABILITERINGEN KAN TA TID

Rehabilitering av besvär som kommer från halsryggen är ofta långvarig och mer komplex än vid många lokala besvär i axeln.

Behandlingen behöver därför vanligtvis genomföras systematiskt under en längre period och utvärderas successivt. Vid många långvariga nackbesvär är en rehabiliteringsperiod på omkring 12 veckor en rimlig tidsram för att kunna bedöma effekten av konservativ behandling.

En av de viktigaste delarna av rehabiliteringen är patientens ergonomi och belastningsreglering i vardagen. Behandlingen på kliniken kan ha begränsad effekt om nacken samtidigt utsätts för upprepad eller långvarig överbelastning mellan behandlingstillfällena. Att minska provocerande belastning, förbättra arbetsställningen och regelbundet variera position är därför en central del av rehabiliteringen.

Om besvären trots en adekvat rehabiliteringsperiod inte förbättras, tydligt försämras eller om det finns tecken på neurologisk påverkan, bör en medicinsk bedömning övervägas. Vid behov kan patienten därefter remitteras vidare, exempelvis till ortoped eller annan relevant specialist. Viktigast att komma ihåg: Det finns inte en enda "perfekt" position som måste hållas hela dagen. Det centrala är att undvika långvariga provocerande positioner, minska överbelastning och regelbundet variera nackens position.





REHABILITERING AV AXELN – RÖRELSE ÄR VIKTIGT, MEN UNDBIK ÖVERBELASTNING

I början av rehabiliteringen, särskilt när rörligheten i axeln är tydligt begränsad, kan smärtan tillfälligt öka när rörligheten successivt återkommer. En viss reaktion efter träning eller behandling behöver därför inte betyda att axeln har blivit sämre eller att en ny skada har uppstått.

Hur lång rehabiliteringen blir beror mycket på besvärens orsak och omfattning. Vid lättare, långvarig överbelastning av muskler och senfästen kan förbättringen ibland gå snabbt och endast kräva 2–3 behandlingstillfällen. Vid större muskel- eller senskador och mer uttalade funktionsbegränsningar kan rehabiliteringen däremot ta 4–6 månader eller längre.

Det viktigaste är att fortsätta använda och röra armen inom en tolererbar nivå, samtidigt som man undviker upprepade eller för kraftig belastning. Belastningen bör ökas gradvis i takt med att smärta, rörlighet och styrka förbättras.

Praktiska råd:

- Undvik att helt sluta använda armen om det inte finns medicinska skäl till det.
- Träna rörlighet regelbundet men utan att upprepade gånger provocera kraftig smärta.
- Öka styrketräning och belastning stegvis.
- Var särskilt försiktig med tunga och repetitiva rörelser över axelhöjd i början.
- Om smärtan tydligt och ihållande ökar efter träning bör belastningen minskas och rehabiliteringen anpassas.

Målet är inte att undvika all belastning – utan att hitta rätt mängd belastning för den aktuella fasen av läkningen.

Tack för att du läst min handbok!

Jag hoppas att du har fått med dig några användbara råd och övningar som kan hjälpa dig att förstå och ta hand om din rygg.

Om du vill boka en tid direkt hittar du här en QR-kod som tar dig till min bokningssida.
Välkommen!

