



Programstöd

Få hjälp med nacksmärta

Digitalt stöd- och behandlingsprogram

Välkommen till programstödet

- Programstödet tar ungefär en timme att gå igenom. Du kan när som helst avbryta och gå tillbaka.
- Programstödet ger dig en ingående översyn över programmens samtliga delar, som till sin uppbyggnad ger en anpassningsbarhet till respektive patients behov.
- Efter genomgången programstöd rekommenderas du att registrera dig själv som testpatient, synliggöra samtliga avsnitt och steg för att se hela innehållet ur patientperspektiv.

Innehåll

- Ett digitalt komplement – bild 4
- Vårdgivaren och det digitala programmet – bild 10
- Patienten och det digitala programmet – bild 16
- Symptomspecifika avsnitt - bild 23
- Övningsbank – bild 38
- Avslut – bild 43
- Sammanfattning och arbetssätt – bild 46
- Administration, programgrupp och giltighet – bild 52

Ett digitalt komplement



Ett digitalt komplement

Stöd- och behandlingsprogrammet är ett digitalt stöd för patienter som söker vård för besvär i nacken

- **Programmet förutsätter** en bedömning av företrädesvis fysioterapeut/sjukgymnast eller annan lämplig vårdgivare inom framför allt primärvård
- **Patienten tilldelas** programmet av sin patientansvariga vårdgivare
- **Journalföring görs parallellt** (betydelsefull information, symtomutveckling, progression)
- **Genom sin uppbyggnad** kan programmet även användas inom specialistvård
- **Programmet är ett systerprogram till "Få hjälp med nacksmärta efter olycka"**
Programstödet täcker de båda programmen



Programmets syfte

Programmet är tänkt att

- stödja upp med patientens egna åtgärder mellan fysiska besök
- genom information, råd och även övningar anpassa åtgärder
- understödja läkningsprocesser

Intentionen är att på så sätt

- minska behovet av fysiska besök
- ge patienten en ökad förståelse för läkningsprocesser
- ge patienten tillgång till hållbara egna strategier

Grundläggande förutsättning

The screenshot shows a learning portal interface. At the top, there is a navigation bar with links: < Tillbaka, Min startsida, > Mina läraaktiviteter, > Stöd och behandling - för administratörer och behandlare. Below this is the course title 'Stöd och behandling - för administratörer och behandlare' and a sub-header 'Digital läraaktivitet • Svenska • 1 av 8 moment slutförda'. On the left, there is a table of contents titled 'Innehållsförteckning' with 8 moments and a total duration of 1hr 30min. The items are: 'Välkommen till utbildningen', '1. Introduktion till Stöd och behandling', '2. Stöd och behandling för administratörer och behandlare', '3. Testa program som behandlare' (marked 'Avslutad'), '4. Testa program i patientvyn', and '5. Träna mer och utvecklas'. The main content area shows a video player with a white overlay box containing the text 'Fortsätt lära dig från 3. Testa program som behandlare' and a button 'Återuppta läraaktiviteten'.

För att använda programmet

”Få hjälp med nacksmärta efter olycka” förutsätter det att man genomgått den **grundläggande utbildningen** för verktyget Stöd och behandling, se länk

Lärportalen: <https://larportalen.skane.se/learn/courses/1260/stod-och-behandling-for-administratorer-och-behandlare/>

Användning av programmet

- **Förutsätter** utredning och analys
- **Kan med fördel kombineras** med fysiska besök, behandling och rehabilitering
- **Kan användas som tillägg och huvudsaklig insats** ihop med uppföljande fysiska besök efter inledande undersökning när det är lämpligt
- **Kan tilldelas** som avgränsade avsnitt vid triagering

Möjlighet att individanpassa

Personer som drabbas av **nacksmärta och funktionsnedsättning** är en **heterogen** grupp med olika:

- biomekaniska förutsättningar
- förutsättningar för läkning och återhämtning
- behov och krav, egna och från omgivningen

Sammantaget blir även konsekvenserna vid nackbesvär mycket varierande. Därför inriktas programmet på olika symptomscenarier.

Den ansvariga vårdgivaren plockar in de avsnitt som är lämpliga.

Vårdgivaren och det digitala programmet



Till dig som vårdgivare

- bra att veta

Programmet är anpassningsbart
utifrån de symptom som patienten har.

De vanligaste symptomen ligger i separata avsnitt
och aktualiseras då vårdgivaren finner det lämpligt.

Informationen är symptomspecifik under varje enskilt
avsnitt och kan kompletteras vid fysiska besök eller via
meddelandefunktionen.

Information och tips kompletteras med en
övningsbank med typövningar.

Inloggning FÖR PERSONAL

<https://personal.sob.1177.se/>

Visa gärna patienten följande vid tilldelning:

- hur man via 1177.se kommer åt programmet
- att meddelandefunktionen inte är en chattfunktion, utan mer liknar konversation via e-post
- meddela även tidsramar för när svar kan förväntas

Se instruktion för inloggning på Vårdgivare Skåne:

<https://vardgivare.skane.se/patientadministration/utbud-av-e-tjanster/stod-och-behandling/behorighet-och-inloggning/inloggning-for-invanare/>

Här finner du även en lathund att delge patienten:



När du som vårdgivare önskar slå på aviseringar för att se händelser kopplade till patientaktiviteter, till exempel när en patient anslutit sig till programmet eller när patienten skickat meddelande till dig - **logga då in i plattformen**, gå till "Min profil" och bocka i rutan "Ta emot notifieringar".

Behandlarvy

Introduktion och frågeformulär

Introduktion

DÖLJ MODUL VISA SOM KLAR

Antal dagar kvar: 1 Synliga steg: 1 av 2
(Ej synligt för invånaren)

+ [Visa listan med formulär som tillhör modulen](#)

Introduktion Synliga steg: 1 av 2

→ Introduktion Synlig Dold

→ Patientspecifik funktionell skala (PSFS) Synlig Dold

Avsnittet "Introduktion" ligger öppen för patienten från start med:

- allmän information
- frågeformulär som patienten kan fylla i:

NECK DISABILITY INDEX –Nackfunktionsskala

Även om Nackfunktionsskalan ligger uppe från början är det möjligt att gå vidare i programmet utan att det är ifyllt.

Som tillval kan även "Patientspecifik funktionell skala (PSFS)" läggas in så att formuläret synliggörs för patienten.

Samma frågeformulär fylls lämpligen i vid avslut.

Behandlarvy

Symptomspecifika avsnitt

Mitt innehåll

Meddelande

Kontakter

Mitt innehåll

Här får du en översikt samt kan ta del av de olika delar som ingår i Få hjälp med nacksmärta efter olycka. Börja alltid med att ta del av innehållet innan du fyller i eventuella formulär.

Mitt aktuella innehåll ⓘ

- Introduktion
- Smärta och stelhet i nacken
- Balans och yrsel
- Sömn och återhämtning
- Minne och koncentration
- Tankar och känslor
- Övningsbank
- Avslut

Som vårdgivare har du översyn över samtliga avsnitt och lägger enbart in dem som du finner lämpliga - som då blir synliga för patienten


Programmets avsnitt:

- Introduktion
- Smärta och stelhet i nacken
- Balans och yrsel
- Sömn och återhämtning
- Minne och koncentration
- Tankar och känslor
- Övningsbank
- Avslut

Behandlarvy


Steg under varje avsnitt

Smärta och stelhet i nacken

Antal dagar kvar: 1  Synliga steg: 11 av 11
(Ej synligt för invånaren)

DÖLJ MODUL VISA SOM KLAR

Det finns inga formulär att visa

Smärta och stelhet i nacken Synliga steg: 11 av 11 

- [Smärta och stelhet i nacken](#) Synlig Dold
- [Allmänna råd för minskad smärta och stelhet](#) Synlig Dold
- [Råd och övningar för dig](#) Synlig Dold
- [Smärtlindring](#) Synlig Dold
- [Rörlighet](#) Synlig Dold
- [Muskelaktivering](#) Synlig Dold

Exempel på hur steg synliggörs:

- om du anser att det räcker med de sex första stegen under avsnittet "Smärta och stelhet i nacken", så synliggör **enbart** dem
- du kan även synliggöra samtliga steg, så kan patienten sedan **själv välja** att klicka fram de som verkar mest relevanta eller självklart läsa igenom samtliga steg

Patienten och det digitala programmet

Vad patienten möter

Programmet ger patienten kunskap och tips beträffande aktuella symptom

Allmänna råd för aktuella symptom blandas med konkreta förslag på strategier och åtgärder att pröva

Avsnitt och övningar läggs till och plockas bort efter symptomutveckling

Övningar presenteras, kopplade till funktioner som behöver adresseras

Enbart avsnitt kopplade till symptom som är aktuella, synliggörs av vårdgivaren

Via reflektionsfunktionen kan patienten dokumentera egna kommentarer för senare återblick

Via meddelandefunktionen ges återkoppling mellan patient och vårdgivare (ska ses som en 'mejlkonversation'). Då programmet tilldelas överenskommer man om tidsramar för svar

Patienten tar eget ansvar

Patienten uppmanas att välja ut de förslag som verkar hjälpsamma att pröva från de tilldelade avsnitten



Patientvy

Inloggning 1177.se

Inloggning FÖR INVÅNARE

Patienten hittar sitt tilldelade program under Stöd och behandling i inringade fliken efter inloggning med Bank-id på 1177.se

1177

Jane Doe
Inställningar | Logga ut

Start Inkorg Bokade tider Journalen Egen provhantering **Stöd och behandling** Intyg Övriga tjänster

Du är här: Start / Stöd och behandling

Stöd och Behandling

Välkommen till Stöd och behandling, en tjänst där du kan få stöd, behandling eller utbildning via nätet. Här, under Mina stöd- eller behandlingsprogram, hittar du ditt Stöd-, behandling- eller utbildningsprogram som du kan starta.

→ [Läs mer om Stöd och behandling](#)

INNEHÅLL - STÖD & BEHANDLING

Mina stöd- eller behandlingsprogram:
Här hittar du dina pågående stöd- eller behandlingsprogram.

[Få hjälp med nacksmärta](#) →

Patient introduceras

Du är här: Start / Stöd och behandling / Mitt innehåll

STÖD OCH BEHANDLING

Få hjälp med nacksmärta

Ansvarig behandlare:

Jonna Green, Region Skåne, Utbildningsenhet, VG Region Skåne, utbildningsutgivarenhet

→ [Skicka meddelanden](#)

Snabbguide

Snabbguiden ger dig en kort introduktion och hjälper dig att hitta rätt bland sidorna.

→ [Starta snabbguiden](#)

Välkomsttext

Här får du en översikt samt kan ta del av de olika delar som ingår i Få hjälp med nacksmärta. Lämpliga avsnitt och olika övningar anpassas efterhand under behandlingsprogrammets gång.

Du kan alltid gå tillbaka och läsa om de avsnitt du redan gått igenom. Du kan också spara ner de sidor du tycker är särskilt viktiga, och även ha kvar dem när programmet är avslutat. Du kan också pausa och återuppta ditt pågående avsnitt när det passar dig.

Programmet startas med en **välkomsttext**, där patienten får kort information om att olika avsnitt läggs in efterhand under programmets gång.

Likaså att man kan gå tillbaka till tidigare avsnitt och att avsnitt kan sparas ner i **PDF-format**. Detta kan eventuellt påminnas om även muntligt.

Här kommer tilldelande **vårdgivare** att synas.

Patientvy

Mitt innehåll

Aktiva flaggor

 **Nu är programmet startat.** ×

Logga in på 1177.se och gå till fliken Stöd och Behandling så ser du ditt program där.

Skapad den 2026-04-16 15:56



Mitt innehåll

Här får du en översikt samt kan ta del av de olika delar som ingår i Få hjälp med nacksmärta. Börja alltid med att ta del av innehållet innan du fyller i eventuella formulär.

Mitt aktuella innehåll i

Introduktion ^

Introduktion:	Formulär/uppgifter att fylla i:
<input type="radio"/> Introduktion →	<input type="radio"/> NECK DISABILITY INDEX - NACKFUNKTIONSSKALA - In →
<input type="radio"/> Patientspecifik funktionell skala (PSFS) →	

? Visa förklaring av symboler

Patienten hittar på första sidan under "Mitt aktuella innehåll":

- introduktion
- frågeformuläret Nackfunktionsskala (Neck Disability Index)

Om du som vårdgivare vill använda aktivitetsmål som utvärdering, finns som tillägg:

- Patientspecifik funktionell skala (PSFS)

Varför programmet tilldelats

INTRODUKTION

Introduktion

Du har inloggning på denna stöd- och behandlingsplattform eftersom du har ont i nacken eller i nack/skulderpartiet, fortsättningsvis kallat för nackbesvär.

Nackbesvär kan yttra sig på olika sätt, företrädesvis som smärta. De kan också begränsa din funktion så att vissa aktiviteter blir påverkade och svårare att utföra. Vi kommer beskriva de vanligaste symtomen under respektive del i behandlingsprogrammet. Programmet är tänkt att vara en aktiv del av din behandling och rehabilitering av nackbesvären. Du tilldelas de delar av programmet som matchar dina nackbesvär och andra konsekvenser som de givit.

Kontakt med din vårdgivare

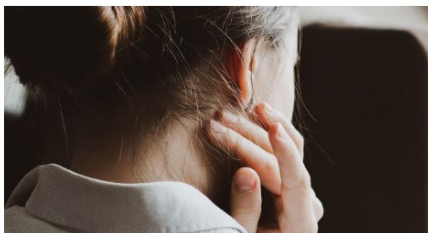
Användningen av denna plattform sker i första hand parallellt med att du har kontakt med vårdcentralspersonal. Vanligtvis är det en fysioterapeut som du har kontakt med, men annan vårdpersonal kan vid behov kopplas in. Behandlingsprogrammet har en meddelandefunktion. Den används av både dig och din ansvariga vårdpersonal. Beroende på dina behov har du också uppföljande besök. Det bestämmer ni tillsammans.

Tid för reflektion

Varje avsnitt i programmet avslutas med en reflektion. Här kan du lägga in de funderingar och idéer du får när du använder den aktuella delen.

Formulär före och efter behandlingen

Innan du sätter i gång med programmet ber vi dig fylla i frågor som rör dina symptom och hur de påverkar dig. Dessa frågor återkommer vid programmets avslut.



Spara som PDF



Under introduktionen finns en förklaring till varför programmet tilldelats och om dess upplägg.

Ikon för PDF-format:

- finns uppe i högra hörnet, om man vill spara ner dokumentet för att behålla det
- att användas även efter det att programmet är avslutat
- för att snabbt kunna plocka fram hjälpsamma delar under programmets gång

PDF-funktionen finns sedan i samtliga avsnitt och steg.

Avsnitt - översikt

The screenshot shows a patient portal interface. At the top, there are three navigation icons: 'Mitt innehåll' (Home), 'Meddelande' (Messages), and 'Kontakter' (Contacts). Below this is a section titled 'Mitt innehåll' with a sub-header 'Mitt aktuella innehåll' and an information icon. A brief description follows: 'Här får du en översikt samt kan ta del av de olika delar som ingår i Få hjälp med nacksmärta. Börja alltid med att ta del av innehållet innan du fyller i eventuella formulär.' Below this is a list of eight sections, each with a downward arrow on the right side, indicating they are expandable. The sections are: 'Introduktion', 'Smärta och stelhet i nacken', 'Balans och yrsel', 'Sömn och återhämtning', 'Minne och koncentration', 'Tankar och känslor', 'Övningsbank', and 'Avslut'.

Exempel, med samtliga avsnitt öppna

Öppen från start

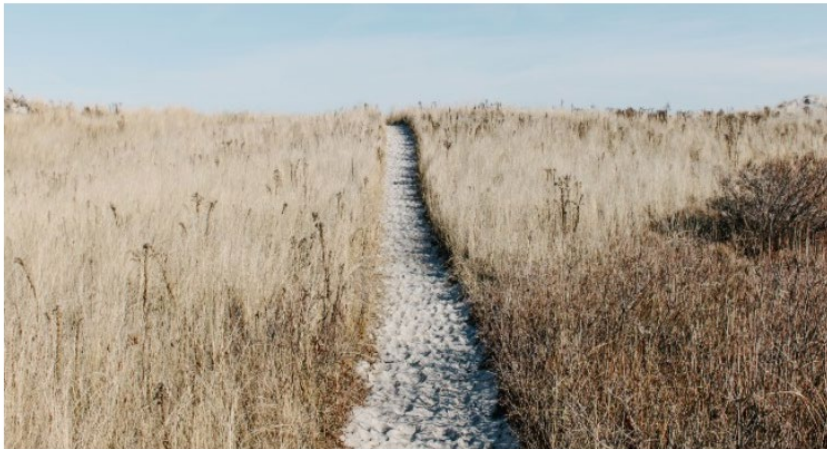
Passande avsnitt läggs in av behandlare

Symptomspecifika avsnitt

Exempel från avsnitt: Smärta och stelhet i nacken

Väl inne på avsnittet kan patienten klicka sig fram genom olika steg - syns som siffror nedan

Det går även att klicka på de steg som känns mest intressanta - behöver alltså inte ske i viss ordning om man utgår från menyn



< Föregående 1 2 3 4 5 6 7 ... 11 Nästa >

Smärta och stelhet i nacken

Smärta och stelhet i nacken:

- Smärta och stelhet i nacken →
- Allmänna råd för minskad smärta och stelhet →
- Råd och övningar för dig →
- Smärtlindring →
- Rörlighet →
- Muskelaktivering →
- Kroppskännedom och hållning →
- Nervers glidförmåga →
- Aktivitet och återhämtning →
- Fysisk aktivitet och allmän träning →
- Reflektion →

Exempel från avsnitt: Smärta och stelhet i nacken

Exempel på när patienten har klickat sig vidare till **steg 9** med råd kring ”Aktivitet och återhämtning” under avsnittet ”Smärta och stelhet i nacken”

Aktivitet och återhämtning

Vissa aktiviteter kan vara viktigare för dig i din nuvarande situation. Du kanske behöver tänka om och omprioritera dina dagliga aktiviteter ett tag framöver.

Balans mellan aktivitet och vila

Efter att du har gjort något som belastat dig eller tagit kraft behöver du planera in tid för återhämtning. Ibland kan du behöva en längre tid för återhämtning men ofta kanske det räcker med en kortare paus.

Det är bra om du tidsbegränsar aktiviteter. Tänk att det är bättre att en aktivitet varar kortare tid och sker oftare än att du arbetar med samma sak under en längre tid.

Variera aktiviteter under dagen

Återhämtning behöver inte nödvändigtvis betyda direkt vila. Det kan vara att du byter aktivitet. Du kanske reser dig upp en stund eller lutar dig tillbaka, eller så tar du en promenad efter att ha varit i stillhet.

Fundera över följande:

- Vilka aktiviteter ger dig energi?
- Vad kräver extra mycket av dig just nu?



Exempel från avsnitt: Smärta och stelhet i nacken

Smärta och stelhet i nacken:

● Smärta och stelhet i nacken	→
● Allmänna råd för minskad smärta och stelhet	→
● Råd och övningar för dig	→
● Smärtlindring	→
● Rörlighet	→
● Muskelaktivering	→
● Kroppskännedom och hållning	→
● Nervers glidförmåga	→
● Aktivitet och återhämtning	→
● Fysisk aktivitet och allmän träning	→
○ Reflektion	☰ →

? Visa förklaring av symboler

Meny för:

”Smärta och stelhet i nacken” med sina 11 steg

Exempel där patienten gått igenom samtliga steg förutom reflektionsdelen.

Cirklarna blir ifyllda efter genomgången steg. Detta underlättar för patienten, som kan avbryta och komma tillbaka för nästa steg vid ett annat tillfälle.

Exempel från avsnitt: Smärta och stelhet i nacken

SMÄRTA OCH STELHET I NACKEN

Reflektion

Du har nu gått igenom en del allmänna och även en del mer specifika råd och övningar som din behandlare har anpassat till dig. Fundera över vilka som verkar passa! Testa och utvärdera. Här kan du lägga in sådant som du vill komma ihåg och tror dig ha nytta av.

Fundera över följande:

- Vad hjälper mig att hantera smärtan?
- Finns det aktiviteter som ökar smärtan men samtidigt är så värdefulla att jag väljer att göra dem och sedan planerar in tid för smärtlindring och återhämtning? Exempel: en utflykt i skogen, teaterbesök, träff med familj och vänner eller slutföra ett viktigt arbetsmoment.

Lägg in en reflektion här nedan om du känner att det blir hjälpsamt för dig. Välj de fält du tycker passar.

När du sparar blir denna del tillgänglig framför allt för dig själv, men din vårdgivare kan även se den om du vill lyfta något för diskussion.

Vilka råd kan hjälpa dig att hantera din smärta och stelhet?

Vilka övningar kan hjälpa dig att hantera stelhet och smärta?

Vilka aktiviteter är särskilt viktiga för dig och vad behöver du därför prioritera?

SPARA

< Föregående 1 ... 5 6 7 8 9 10 11

Varje avsnitt avslutas med en reflektion

Här kan patienten skriva vad som upplevts extra hjälpsamt eller tacksamt.

Det finns även förslag på vad man kan tänka kring.

Exempel från avsnitt: Balans och yrsel

Här är patienten inne på **steg 5**

Introduktion	▼
Smärta och stelhet i nacken	▼
Balans och yrsel	▼
Sömn och återhämtning	▼
Minne och koncentration	▼
Tankar och känslor	▼
Övningsbank	▼
Avslut	▼

BALANS OCH YRSEL

Fysisk aktivitet och allmän träning

Du kan under en period behöva prioritera fysisk aktivitet.

Hitta din egen bästa träning

Vad gillar du? Vad fungerar just nu? Kan du fortsätta med dina vanliga aktiviteter är det bra. Men under en period kan du behöva anpassa de fysiska aktiviteterna som du i vanliga fall brukar göra.

Börja träna

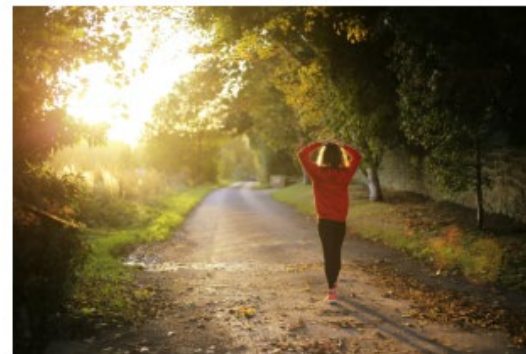
Har du inte tidigare avsatt tid för fysisk aktivitet, är det ett bra tillfälle att planera in regelbunden fysisk aktivitet i form av till exempel promenader. Du kan bli motiverad av att ladda ned någon träningsapp eller av att notera korta eller långa träningspass i din almanacka. Tänk på att korta pass av rörelse och fysisk aktivitet också räknas!

Hitta nya sätt att träna din kondition

Om du tidigare har tyckt om att springa kan gång varvat med löpning passa bättre nu. Eller så kan några omgångar upp och ner i en trappa få upp pulsen på ett bra sätt.

Rör dig utomhus

Promenera och rör på dig i omgivningar som utmanar dig, såsom i naturen eller i trafiken. Titta dig omkring i omgivningen.



< Föregående 1 2 3 4 5 6 7 ... 10 Nästa >

FORTSÄTT TILL

→ [Till översikten Mitt innehåll](#)

Från samtliga steg kan man lätt ta sig tillbaka till översikten

Exempel från avsnitt: Balans och yrsel

Balans och yrsel:

- Balansbesvär och yrsel →
- Flera faktorer kan påverka yrsel och balansbesvär →
- Allmänna råd för att lindra dina balansbesvär →
- Råd och övningar för dig →
- Fysisk aktivitet och allmän träning →
- Balansträning i vardagen →
- Kroppskännedom →
- Rörlighet, smidighet och styrka →
- Godartad lägesyrsel - kristallyrsel →
- Reflektion →
- Visa förklaring av symboler

Meny för:
"Balans och yrsel" med sina 10 steg

Exempel på hur steg kan tilldelas

Här ligger alla steg öppna. Skulle patienten ha diagnosticerats med godartad lägesyrsel, kan du synliggöra enbart steg 9 till en början.

Exempel från avsnitt: Balans och yrsel

Under **steg 9** hittar patienten sedan förslag på egenbehandling med **Semonts manöver**

BALANS OCH YRSEL

Godartad lägesyrsel - kristallyrsel

Den vanligaste formen av yrsel, där innerörat är involverat, är godartad lägesyrsel. Den kallas även för kristallyrsel. Har du ont i nacken och håller huvudet mer stilla än du brukar göra, kan även detta utlösa godartad lägesyrsel. Då kan du ofta bli yr när du vänder dig i sängen eller när du gör huvudrörelser.

Upplevelsen av att ha godartad lägesyrsel är som att åka karusell. Stannar du kvar i din position så försvinner denna typ av yrsel av sig själv.

Det finns speciella övningar som botar och lindrar symtomen. Din vårdgivare introducerar först övningarna för dig och sedan kan du göra övningarna hemma.



< Föregående 1 ... 4 5 6 7 8 9 10 Nästa >

Exempel från avsnitt: Sömn och återhämtning

Första steget i detta avsnitt ger en **allmän översikt** kring sömnens betydelse

- Introduktion
- Smärta och stelhet i nacken
- Balans och yrsel
- Sömn och återhämtning**
- Minne och koncentration
- Tankar och känslor
- Övningsbank
- Avslut

Sömn och återhämtning

Vi behöver alla återhämtning både i vaket och i sovande tillstånd. Det är viktigt för att orka med både till vardags och fest. Det är individuellt hur mycket sömn som man behöver. Sömnbehovet varierar också beroende på vad vi gör under dagen. Även om vi vaknar till av olika anledningar, så återkommer sömnen ofta av sig självt.

Är du pigg och fungerar under dagen så har du troligtvis sovit tillräckligt. Sover du dåligt en natt så tar kroppen ofta igen sömn natten därpå genom bättre sömnkvalitet. Oavsett orsaken till att vi sover sämre i perioder så finns det en del att pröva.

I det här kapitlet går vi igenom varför sömnen är viktig och vad du själv kan göra för att sova bättre.

Vad händer i kroppen under sömnen?

Sömnen är viktig både för återhämtning och läkning. Under sömnen utsöndrar kroppen ämnen som bygger upp skelett och muskler. Kroppen utsöndrar även hormoner som stimulerar immunsystemet som i sin tur koordinerar läkning.

Sömnsvårigheter vid smärta är vanligt

Svårigheter att somna är vanligt för personer som har smärta. Det är också vanligt att vakna till under natten av smärtan och att inte lyckas somna om igen eller att vakna för tidigt på morgonen.

Det är inte bara smärtan som påverkar sömnen. Vaknar du till på natten så kan även obehagliga tankar bli mer påträngande än under dagen. Detta kan göra det svårare att somna om.

Vad behöver du för en god sömn?

För att sova gott behöver du ett ordentligt sömntryck, alltså att du faktiskt är sömnig. Är du trött under dagen och därför är mindre aktiv, så minskar sömntrycket till nästa natt. Det gäller även om du sover mycket under dagen.

Du behöver också känna dig lugn och avslappnad för att sova gott. Även om du känner dig trött blir det svårt att somna om du är stressad eller uppe i varv.

Exempel från avsnitt: Sömn och återhämtning

Sömn och återhämtning:

- Sömn och återhämtning →
- Allmänna råd för bättre sömn →
- Goda rutiner inför sänggåendet →
- Råd och övningar för dig →
- Medveten närvaro och kroppskännedom →
- Psykologisk behandling för bättre sömn →
- Aktivitet och återhämtning →
- Fysisk aktivitet och allmän träning →
- Reflektion  →

 Visa förklaring av symboler

Meny för: ”Sömn och återhämtning” med sina 9 steg

Från menyn kan patienten starta och välja ut de steg som verkar mest intressanta

Exempel från avsnitt: Minne och koncentration

MINNE OCH KONCENTRATION

Allmänna råd vid mental uttröttbarhet, minnespåverkan och koncentrationssvårigheter

Att ha smärta tar både kraft och energi. Detta kan i sin tur påverka din minnesförmåga och din koncentrationförmåga. Du kan även lättare bli mentalt uttröttad. Sömnsvårigheter påverkar också din mentala kapacitet negativt.

Eftersom mental trötthet, minnessvårigheter och koncentrationssvårigheter kan ha olika orsaker finns en del saker att pröva och utvärdera efter hand.

Du kan till exempel pröva följande:

- Rör dig ute i dagsljus en stund på dagen.
- Hitta olika sätt att återhämta dig på. Utforska gärna nya sätt. Upptäck var du hittar ny kraft.
- Om du behöver vila under dagen - gör det. Återgå sedan till aktivitet.
- Använd dig av en planeringskalender för att organisera din dag.
- Skaffa en anteckningsbok där du kan skriva upp vad du ska komma ihåg.
- Berätta för dina närstående hur du har det. De kan både bromsa dig om du gör för mycket av något och hjälpa dig till aktivitet om du har svårt att komma i gång.

Under steg två finns tips för **minnestekniker** och hur man kan **återhämta** sig för att främja tankeverksamheten



< Föregående 1 2 3 4 5 6 7 8 Nästa >

FORTSÄTT TILL

→ [Till översikten Mitt innehåll](#)

Exempel från avsnitt: Minne och koncentration

Minne och koncentration:

-  Mental uttröttbarhet, minnespåverkan och koncentrationssvårigheter →
-  Allmänna råd vid mental uttröttbarhet, minnespåverkan och koncentrationssvårigheter →
-  Råd och övningar för dig →
-  Medveten närvaro och kroppskännedom →
-  Natur och kultur för välbefinnande →
-  Prioritera vad som är viktigt för dig just nu →
-  Fysisk aktivitet förbättrar din hjärnhälsa →
-  Reflektion  →

 Visa förklaring av symboler

Meny för:

”Minne och koncentration” med sina 8 steg

Exempel från avsnitt: Tankar och känslor

Råden kring tankar och känslor är av allmän art

Introduktion	▼
Smärta och stelhet i nacken	▼
Balans och yrsel	▼
Sömn och återhämtning	▼
Minne och koncentration	▼
Tankar och känslor	▼
Övningsbank	▼
Avslut	▼

TANKAR OCH KÄNSLOR

Allmänna råd kring tankar och känslor

Då våra tankar och känslor existerar parallellt med det mesta vi gör finns en del saker att pröva och utvärdera efter hand:

- Ha medkänsla med dig själv och det du upplever.
- Acceptera att det är helt naturligt att uppleva känslor, även de "negativa". Det finns flertalet grundkänslor, där ledsenhet, ilska, oro, glädje och nyfikenhet är några. Alla känslor behöver få ta plats.
- Fundera på vilka aktiviteter som är viktiga för dig och genomför dem. Planera dessutom in tid för återhämtning.
- Berätta för dina närstående hur du har det. De kan både bromsa dig om du gör för mycket av något och hjälpa dig till aktivitet om du har svårt att komma i gång.
- Var fysiskt aktiv på det sätt som fungerar för dig just nu. Fysisk aktivitet minskar nedstämdhet och ökar må-bra-hormoner.
- Rör dig ute i dagsljus en stund på dagen. Dagsljus är bra för både sömn och välmående.
- Fundera över vad du mår bra av och gör det! Njut av det lilla. Korta stunder räcker ofta.

Vad du gör påverkar dina känslor och tankar

Tankar och känslor kan inverka på vårt sätt att bete oss. Samtidigt kan vårt beteende påverka våra tankar och känslor.

Tänk inte "när jag känner mig gladare och piggare ska jag göra det och det". Tänk i stället på hur bra det kommer att kännas att göra det du tycker om, och brukar må bra av, och gör det nu.

Exempel från avsnitt: Tankar och känslor

Tankar och känslor:

 Allmänna råd kring tankar och känslor 

 Tankar och känslor 

 Reflektion  

 Visa förklaring av symboler

Meny för:

”Tankar och känslor” med sina 3 steg

Exempel från avsnitt: Tankar och känslor

TANKAR OCH KÄNSLOR

Tankar och känslor

Vid smärta, och andra konsekvenser som nackbesvär kan föra med sig, är det vanligt att även tankar och känslor blir påverkade.

Frustration, uppgivenhet och negativa tankar

Smärta och andra besvär syns ofta inte för andra och det är inte sällan som du kanske upplever att andra inte förstår. Smärta, dålig sömn och mindre uthållighet gör kanske att du upplever ledsenhet eller att du snabbare blir arg. Att du reagerar känslomässigt annorlunda än vad du är van vid är alltså inte svårt att förstå.

Rörelserädsla

Smärta och obehag när du rör dig kan medföra att du rör dig mindre och mindre. Du kan helt enkelt bli rädd för att röra på dig. Genom att prova dig fram kan du ofta komma vidare även om det tar emot. Din fysioterapeut, och övriga avsnitt i det här behandlingsprogrammet, kan här hjälpa dig att återfå förtroendet till din egen förmåga.

Sök hjälp om du behöver mer stöd

Det finns en rad olika sätt att få hjälp om dina tankar och känslor blir övermäktiga. Dra dig därför inte för att berätta för din vårdgivare hur du känner dig.



← Föregående



Nästa >

Råden ger exempel på vanliga tanke- och känslomässiga reaktioner.

Här hänvisas även till andra terapier om behov finns.

Övningsbank

Exempel från avsnitt: Övningsbank

- **En kort introduktion** finns på första sidan
- **Övningarna** är illustrerade, vilket bidrar till självadministration för patienten
- **Patienten kan hoppa mellan bilder** och utföra dem utan kronologisk ordning
- **I meddelandefunktionen** kan du som behandlare vid behov guida patienten ytterligare
- **Välj ut de bilder/ övningar** som är relevanta. Övningarna kan justeras, synliggöras eller tas bort, allteftersom tillståndet utvecklas

ÖVNINGSBANK

Bild 1, introduktion

Här hittar du de övningar som anpassas av din behandlare för just dig.

Variera de olika övningarna genom att ta ut rörelserna olika mycket och lägga på olika belastning.

Ett övningsförslag kan vara bra av många anledningar. Texterna guidar dig till vad man kan uppnå med en speciell övning.


Försök hålla fast vid övningar som du märker fungerar!











Återkoppla gärna och ställ även frågor via meddelandefunktionen.

Övningarna anpassas vid behov efterhand i samförstånd mellan dig och din behandlare.



Behandlarvy

Övningsbank Synliga steg: 1 av 40 

 → Bild 1, introduktion	<input checked="" type="radio"/> Synlig <input type="radio"/> Dold
 → Bild 2, avslappning, avlastning, vila	<input type="radio"/> Synlig <input checked="" type="radio"/> Dold
 → Bild 3, promenader, avlastning	<input type="radio"/> Synlig <input checked="" type="radio"/> Dold
 → Bild 4, avslappning, andning	<input type="radio"/> Synlig <input checked="" type="radio"/> Dold
 → Bild 5, rörlighet bröstorg, andning	<input type="radio"/> Synlig <input checked="" type="radio"/> Dold
 → Bild 6, rörlighet axlar, skuldror	<input type="radio"/> Synlig <input checked="" type="radio"/> Dold
 → Bild 7, kroppskänedom, ballong	<input type="radio"/> Synlig <input checked="" type="radio"/> Dold
 → Bild 8, upprätning - mot vägg	<input type="radio"/> Synlig <input checked="" type="radio"/> Dold
 → Bild 9, muskelaktivering skuldror mot vägg	<input type="radio"/> Synlig <input checked="" type="radio"/> Dold
 → Bild 10, balans och upprätning, stående ett ben	<input type="radio"/> Synlig <input checked="" type="radio"/> Dold

”Övningsbank” ligger från början synlig med Bild 1, Introduktion.

Det är du som vårdgivare som synliggör och tar bort bilder efter patientens behov.

Övningarna ska ses som typövningar: de är namngivna så att det ska bli lätt att orientera sig i övningsbanken.

Förslagsvis kan du journalföra vilka övningar som patienten fått.

Övningsbank:

- Bild 1, introduktion
- Bild 2, avslappning, avlastning, vila
- Bild 3, promenader, avlastning
- Bild 4, avslappning, andning
- Bild 5, rörlighet bröstorg, andning
- Bild 6, rörlighet axlar, skuldror
- Bild 7, kroppskännedom, ballong
- Bild 8, upprätning - mot vägg
- Bild 9, muskelaktivering skuldror mot vägg
- Bild 10, balans och upprätning, stående ett ben

- Bild 11, balans och styrka
- Bild 12, töjning bröstmuskel, position skuldra
- Bild 13, rörlighet nacke - rotation
- Bild 14, rörlighet nacke - sidböjning
- Bild 15, rörlighet nacke - framåt, bakåt
- Bild 16, rörlighet axel
- Bild 17, rörlighet, muskelaktivering axel, skuldra mot vägg
- Bild 18, rörlighet, muskelaktivering käkleder
- Bild 19, rörlighet, muskelaktivering brösttrygg, skuldra, arm
- Bild 20, rörlighet, avslappning båål, skuldror

- Bild 21, upprätning, muskelaktivering nacke, skuldror, båål
- Bild 22, töjning lårets baksida
- Bild 23, töjning höftens korta utåttrotatorer
- Bild 24, aktivering av nackens djupa muskler - rotation
- Bild 25, muskelaktivering av nackens främre djupa muskler
- Bild 26, muskelaktivering skuldror, nacke, båål
- Bild 27, muskelaktivering skuldror, nacke, båål, sittande
- Bild 28, fyrfota muskelaktivering
- Bild 29, muskelaktivering magmuskler
- Bild 30, muskelaktivering bröstorg, båål

- Bild 31, balans, koordination öga - hand
- Bild 32, balans, styrka - uppresning
- Bild 33, balans - klockvis
- Bild 34, smidighet, muskelaktivering båål, skuldror, balans
- Bild 35, balans, styrka krigarställning
- Bild 36, balans, rörlighet, styrka i vardagen
- Bild 37, godartad lägesyrrel, manöver
- Bild 38, balans, koordination synfokus
- Bild 39, nervers glidförmåga
- Bild 40, fysisk aktivitet
- Reflektion - övningar

Behandlarvy

Avsnitt "Övningsbank": programmets olika övningar

Ansvarig behandlare synliggör från
behandlarvyn de övningar som är
lämpliga.

Exempel från avsnitt: Övningsbank

Övningarna är självinstruerande

Behandlaren kan vid fysiskt besök eller via meddelandefunktionen föreslå eventuell anpassning och antal repetitioner.

Introduktion	▼
Smärta och stelhet i nacken	▼
Balans och yrsel	▼
Sömn och återhämtning	▼
Minne och koncentration	▼
Tankar och känslor	▼
Övningsbank	▼
Avslut	▼

ÖVNINGSBANK

Bild 13, rörlighet nacke - rotation



Ta ut nackens rörelseförmåga vid vridning så långt det känns bekvämt. Det kan gärna strama och spänna men det ska inte göra ont. Följ rörelsen med blicken genom att titta åt samma håll som huvudet roterar, i detta fall vridning mot vänster. Prova även att göra denna övning i liggande ställning och stöd upp med handen genom rörelsen.

Avslut

Patientvy

AVSLUT

Avslut

Du har nu gått igenom det digitala behandlingsstödet **Få hjälp med nacksmärta**. Verktuget har varit tänkt att vara ett stöd för dig. Fortsätt gärna att använda de delar som varit hjälpsamma och som du fortfarande har nytta av. Programmet kommer att vara tillgängligt i ytterligare 90 dagar. Du kan spara ner de sidor du tycker är särskilt viktiga i PDF-format, och ha kvar dem när programmet är avslutat.

De formulär du fyllde i vid programmets start fyller du även i här vid avslut, som en uppföljning.

Lycka till!





Vid avslut informeras patienten om att:

- viktiga steg och avsnitt kan sparas ner i **PDF-format**
- programmet finns **tillgängligt** i ytterligare 90 dagar

Patientvy

Avslut

Avslut:

	Avslut	
	NECK DISABILITY INDEX - NACKFUNKTIONSSKALA - Ut	 
	Patientspecifik funktionell skala (PSFS) - Ut	 
	Patientspecifik funktionell skala (PSFS)	 
	Visa förklaring av symboler	

De formulär som fylldes i vid programmets start fylls i även vid avslut, som en uppföljning:

- NECK DISABILITY INDEX – Nackfunktionsskala
- Patientspecifik funktionell skala (PSFS)

Möjligheten finns att följa samma aktiviteter vid **in-** och **ut** tillfället. Här kan patienten se hur aktivitetsnivån skattades vid programmets början (**in**).

Alternativt kan man välja hur patienten ser på sin funktion **vid avslut** och låta dem fylla i "blint" vid avslut.

Sammanfattning och arbetsätt



Sammanfattning:

- **Direkt utformat för patienter som har nacksmärta och funktionsnedsättning**
- Informationen kopplas till **typisk symptomutveckling** för patientgruppen
- Före och efter programmet ingår **frågeformulär** för beskrivning av konsekvenser och behandlingsresultat
- Kan **individanpassas** efter symtombild och allteftersom besvären förändras
- **Förslag** till strategier och egna åtgärder att pröva
- Ett **"bibliotek"** av övningar som läggs in eller plockas bort efter symtombild och symtomutveckling
- **Meddelandefunktion** mellan patient och behandlare

Rekommenderat arbetssätt

- Tilldelning av programmet "Få hjälp med nacksmärta" **förutsätter** att **undersökning** och **analys** av patientens tillstånd är genomförd. Programmet kan med fördel användas parallellt med behandlingskontakt
- Tilldela programmet efter **överenskommelse** med patienten
- Under "**Mitt innehåll**" hittar patienten de olika avsnitt som du som behandlare väljer ut efter patientens symptombild. Lämpligen introduceras avsnitt **portionsvis**
- Varje avsnitt avslutas med en **reflektion**. Där kan patienten valfritt lägga in något som varit hjälpsamt eller annat som hen vill uppmärksamma för sig själv. Reflektionen har vissa tips att fundera kring, kopplat till det aktuella avsnittet
- Övningsavsnittet kan ses som **typövningar** för olika funktionsnedsättningar, med möjlighet till anpassning och progression. Övningar kan läggas till och tas ifrån
- **Kontakt** mellan patient och vårdgivare sker under fliken "Meddelanden". Övrig kontakt sker på sedvanligt sätt
- När patienten gått igenom programmet rekommenderas det att **vidmakthållas** i 90 dagar, med avaktiverad meddelandefunktion. Efter 90 dagars vidmakthållande avslutas programmet med knappen "Avsluta"

Vidmakthållande

Vidmakthåll moment

Ett vidmakthållmoment innebär att innehållet bevaras under en begränsad period. Invånaren kan endast läsa innehållet och det hen fyllt i. När du vidmakthållit ett moment går denna åtgärd inte att ångra.

Jane Doe (19740812-XXXX)

Få hjälp med nacksmärta

* = Obligatoriskt

Vidmakthåll antal dagar *

Välj de moduler som ska vara synliga för invånaren under vidmakthållande

(1 av 8 är markerade) Markera alla moduler

Namn	Status på modul
<input checked="" type="checkbox"/> Introduktion	Startade

AVBRYT

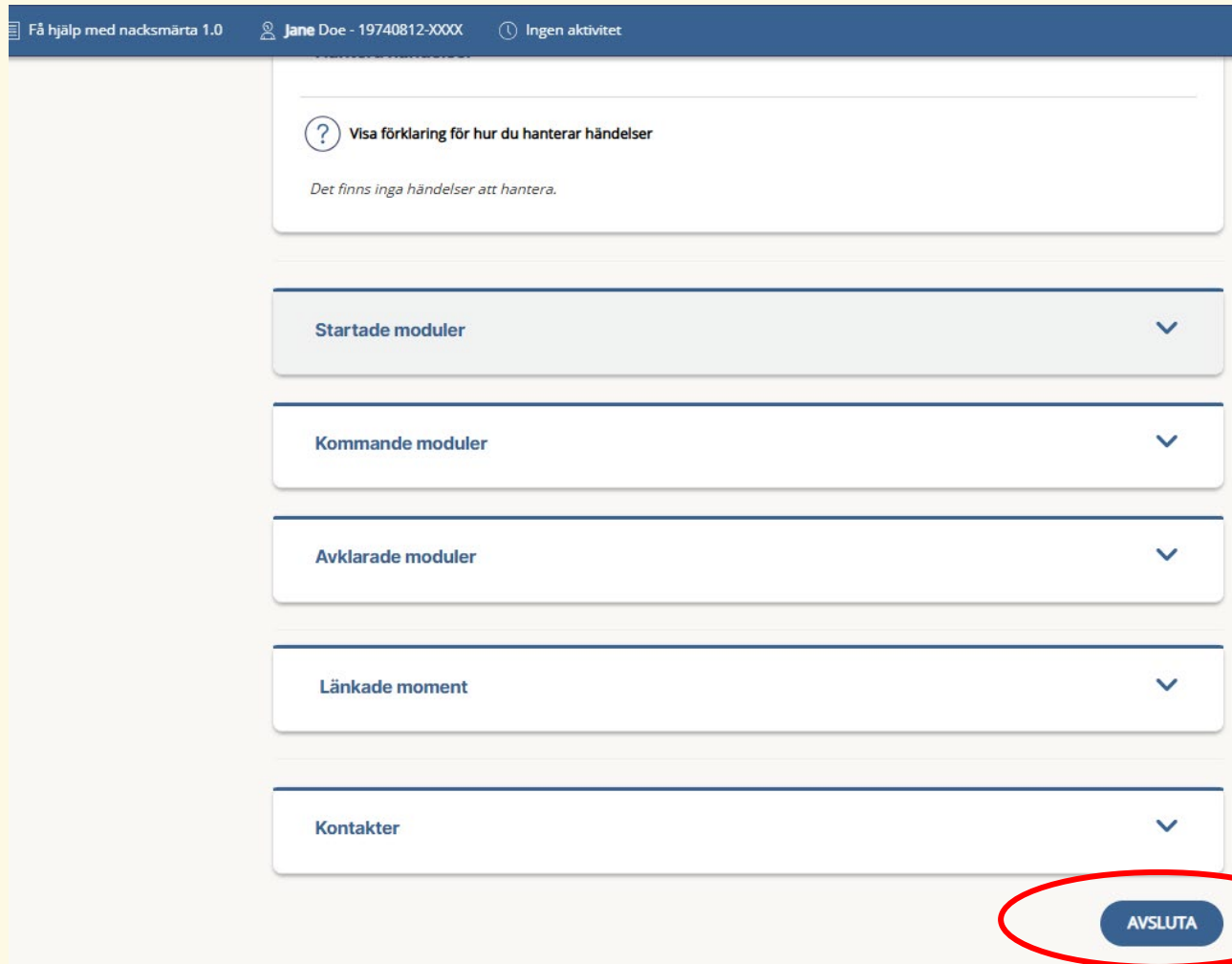
VIDMAKTHÅLL MOMENT

Patienten kan sättas i **vidmakthållande** för att kunna ha tillgång till programmet även efter avslut.

Föreslås att sätta vidmakthållande till **90 dagar**, med en möjlighet upp till två år.

Vidmakthållande-knappen finns längst ner på programmets sida (program = moment).

Avslut av vidmakthållande



The screenshot shows a user interface with a dark blue header bar containing the text "Få hjälp med nacksmärta 1.0", "Jane Doe - 19740812-XXXX", and "Ingen aktivitet". Below the header is a white box with a question mark icon and the text "Visa förklaring för hur du hanterar händelser" and "Det finns inga händelser att hantera.". Below this are five expandable menu items: "Startade moduler", "Kommande moduler", "Avklarade moduler", "Länkade moment", and "Kontakter", each with a downward arrow. At the bottom right, a blue button labeled "AVSLUTA" is circled in red.

Efter vidmakthållande avslutas programmet med knappen "Avsluta"

Vidmakthållande

För översikt av vidmakthållande, se under det specifika programmet.

Få hjälp med nacksmärta

STARTA MOMENTET

Pågående (6 st)

#	Namn	Personnummer	Momentstart	Senast aktiv	Flaggor
1	Doe, Jane		2026-04-16	2026-04-22	Inga flaggor
2	Doe, Jane		2026-02-12	2026-03-04	Inga flaggor
3	Doe, Jane		2026-02-19	Ingen aktivitet	Inga flaggor
4	Doe, Jane		2026-02-12	2026-02-24	Inga flaggor
5	Doe, John		2026-04-17	Ingen aktivitet	Inga flaggor
6	Doe, John		2026-04-17	Ingen aktivitet	Inga flaggor

Vidmakthållna (1 st)

#	Namn	Personnummer	Momentstart	Senast aktiv	Info
1	Doe, Jane	19740812-XXXX	2026-04-22	Ingen aktivitet	Vidmakthålls

Administration, programgrupp och giltighet

Registrering

KVÅ kod:

GB009 Information och undervisning riktad till patient

ZV044 Behandling administrerad via internet

Anvisningar finns publicerade på sidan för: [Registreringsanvisningar på Vårdgivare i Skåne](#)

Support för invånaren

Vid frågor som rör innehållet i programmet:
kontaktar invånaren sin vårdgivare.

För tekniska frågor:

hänvisar du invånaren till supporten för 1177.se, via telefonnummer 0770-72 00 00 alla dagar klockan 06-22.

För tekniska frågor kan invånaren även kan fylla i [Formuläret för teknisk support på 1177.se.](#)

Support för vårdgivaren

För frågor om administration och vårdmedarbetaruppdrag:

För offentlig vårdenhet: kontakta katalogansvarig.

För privat vårdenhet kontakta:

[Vårdgivarservice på Vårdgivare Skåne](#)

Vid oväntade problem med avbrott, inloggning eller åtkomst:

Kontakta Region Skånes lokala IT-support genom att registrera ditt ärende. Det gör du genom att fylla i formuläret: [Verksamhetsstöd digitala tjänster](#). Välj då "Stöd och behandling" som system och bifoga en skärmdump på felmeddelandet och länken du försökte nå.

För andra tekniska frågor:

För frågor om till exempel lösenord och epost, ring servicedesk på 30 000 eller 077-6730000.

Programgrupp (tillhörighet och respektive avsnitt)

Huvudansvariga:

Eva-Maj Malmström, docent, fysioterapeut, VO Neurokirurgi och Smärtrehabilitering, Skånes Universitetssjukhus (SUS)

Terese Bruinen, fysioterapeut, Abels Rehab, Primärvården Malmö

Referensgrupp (avsnitt inom parentes)

Annika Pettersson, fysioterapeut, VO Neurokirurgi och Smärtrehabilitering, SUS (smärta och stelhet)

Åsa Ringqvist, läkare, VO Neurokirurgi och Smärtrehabilitering, SUS (sömn och återhämtning, minne och koncentration, tankar och känslor)

Ida Carnerup, fysioterapeut, specialistvård, VO Neurokirurgi och Smärtrehabilitering, SUS (smärta och stelhet, yrsel och balans, övningsbank)

Måns Magnusson, läkare, Avd f ÖNH, Lunds Universitet, SUS (yrsel och balans)

Hans Westergren, läkare, MMS, Vita Villan (smärta och stelhet)

Anna Maja Kamf, fysioterapeut, Abels Rahab, Primärvård (smärta och stelhet)

Erika Moell, läkare, Vårdcentralen Södertull, Primärvård (smärta och stelhet)

Monica Millisdotter Krantz, fysioterapeut, VO Neurokirurgi och Smärtrehabilitering, SUS (övningsbank)

Patientorganisation

Per Jakobsen, Agneta Ragnarsson, Jeanette Krell, Stina Melander, RTP Skåne (smärta och stelhet)

Remissyttrande och förankring

Lokalt programområde (LPO) för nervsystemets sjukdomar, LAG smärta

Henrik Isaksson och Bengt Ljungné, professionsföreträdare, Primärvård fysioterapi

Giltighet

Programmet uppdateras parallellt med systerprogrammet "Få hjälp med nacksmärta efter olycka"

samt

[Vårdprogram för Nacksmärta och funktionsnedsättning efter olycka](#)

Fastställd 2024-03-21 Giltig till 2027-03-21

och

[Nacksmärta efter olycka - AKO Skåne-riktlinje för primärvården - Vårdgivare Skåne](#)

Publicerat: 2024-05-16; Giltigt till: 2028-05-31.



Tillägg från ”Få hjälp med nacksmärta efter olycka

Stöd- och behandlingsprogrammet är ett digitalt stöd för patienter som söker vård efter någon typ av olycka som påverkat i första hand nacken

- **Programmet förutsätter** en bedömning av företrädesvis fysioterapeut/sjukgymnast eller annan lämplig vårdgivare inom framför allt primärvård
- **Patienten tilldelas** programmet av sin patientansvariga vårdgivare
- **Journalföring görs parallellt** (betydelsefull information, symtomutveckling, progression)
- **Genom sin uppbyggnad** kan programmet även användas inom specialistvård
- **Programmet är i samklang med** Vårdprogram, AKOs riktlinjer och 1177-text i Region Skåne:
[vardprogram_nacksmarta.pdf \(skane.se\);](#)

[Nacksmärta efter olycka - AKO Skåne-riktlinje för primärvården - Vårdgivare Skåne \(skane.se\)](#)

[Ont i nacken efter olycka – 1177](#)

- **Programmet är systerprogram** till ”Få hjälp med nacksmärta”
Programstödet täcker de båda programmen