

NISKAN OMATOIMINEN VETOHOITO

Niskaveto toteutetaan selinmakuulla esim. sängyllä. Pään ja polvitaiteiden alla on tyyny. Niskavetovaljaat puetaan päälle niin, että toinen valjaan kangasosa tulee leuan alle ja toinen kallonpohjaan. Narulenkkit pujotetaan metallisen veto-osan molempiin päihin. Veto-osan keskeltä lähtevä naru kulkee tuolin selkänojan yli. Narun päähän laitetaan esim. kassiin painoksi käsipaino, hiekkapussi tai vedellä täytetty muovipullo.

- vetopaino voi aluksi olla 2 - 3 kg ja vetoaika 10 min.
- tarvittaessa lisää vedon tehoa asteittain lisäämällä aikaa 15-20 min. saakka
- mikäli tarvitaan vielä lisää tehoa lisää vetopainoa 1 kg ja aloita taas 10 min. vetoajalla ja tarvittaessa lisäten 15-20 minuuttiin.
- painoa voi lisätä vähitellen tuntemusten mukaan kilon kerrallaan aina 7 - 8 kg saakka
- vedon voi toteuttaa aluksi esim. kerran päivässä ja lisäten kertoja vaikutuksen mukaan
- lepää aina vedon jälkeen makuuasennossa 3 -5 min.
- Hoito on keskeytettävä/ hoito ei sovellu, jos
 - ensimmäisten hoitoyritysten jälkeen voimakas huimaus tai pahoinvointi
 - oireiden pahentuminen vetohoidon aikana