



Nackspärr

Nackspärr innebär att du plötsligt får kramp i nackmuskklerna. Det gör ont och du blir stel i nacken. Besvären brukar gå över av sig själv.

Symtom

Vad kan jag göra själv?

Rörelse är bra

Värme kan kännas skönt

Receptfria läkemedel kan hjälpa

När och var ska jag söka vård?

Om det är bråttom

Hur kan jag förebygga?

Påverka och delta i din vård

Informationen ska gå att förstå

LÄS MER PÅ 1177.SE

[?](#)

[?](#)

1177 tryggt om din hälsa och vård

1177 på flera språk

|

Om 1177

|

Kontakt

|

Inställningar för kakor
