

Nyttige referanser og nyttige lenker:

- **You Tube film: "Forstå smerte på 5 minutter"**
Norsk: <https://www.youtube.com/watch?v=E9tVWoRhPKU>
Engelsk: https://www.youtube.com/watch?v=C_3phB93rvI
- **Nasjonale kliniske retningslinjer korsryggsmerter**
<https://www.muskelskjeletthelse.no/wp-content/uploads/2016/06/Nasjonale-kliniske-retningslinjer-korsryggsmerter-2007-Fullversjon.pdf>
- **Generelt om nakkesmerter**
<https://nhi.no/symptomer/muskelskjelett/nakkesmerter-veiviser/?page=2>
- **Informasjon og råd om forebygging og bedring av nakkesmerter**
<http://nhi.no/livsstil-og-helse/livsstil/diverse/forebygg-nakke-og-skuldgersmerter-26675.html>
- **Nettbasert undervisning om langvarig smerte for pasient og andre fra "Retrain pain foundation» (flere språk)**
<http://www.retrainpain.org/>
- **Bok: "Explain pain" av David Butler, Lorimer Moseley**
- **Bok: "Kongen anbefaler- holdninger for folket" av Ingvard Wilhelmsen**
- **Bok: «Sjef i eget liv- en bok om kognitiv terapi» av Ingvard Wilhelmsen**
- **Bok: "Når ryggen krangler" av Aage Indahl**
- **Bok: "Hjernesterk" av Anders Hansen**
- **Bok: «Avspenning- en håndbok» av Martin Bystad**
- **Bok: «Når plager blir til sykdom» Per Staff og Hans Nordahl**
- **Lydfiler på nett: Avspenning og mindfulness- Helse Bergen**
[Avspenning og mindfulness - Helse Bergen \(helse-bergen.no\)](http://helse-bergen.no/Avspenning-og-mindfulness)