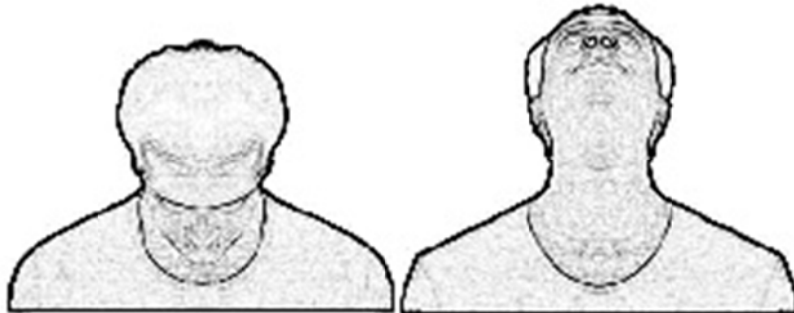


Oefeningen voor de nek

De volgende oefeningen voor de nek kunnen veilig worden gedaan mits de aanwijzingen goed worden opgevolgd! De beschreven oefeningen voor de nek zijn effectief bij hoofd-, nek- en schouderklachten.

Deze oefeningen kunnen zittend op een stoel gedaan worden met een rechte rug en los van de leuning. Het is belangrijk dat de onderrug niet te hol is en de bovenrug zo recht mogelijk blijft.

Oefening 1



Voor- en achterwaartse beweging nek

Breng het hoofd naar voren met kin richting borstbeen en til het borstbeen een fractie omhoog richting kin.

Op een inademing brengt men het hoofd naar achter. Men mag geen pijn achter in de nek voelen. Als dit wel het geval is, dan het hoofd minder ver naar achter brengen. Op een uitademing brengt men het hoofd weer naar voren.

Dit op de ademhaling 10x herhalen

Oefening 2

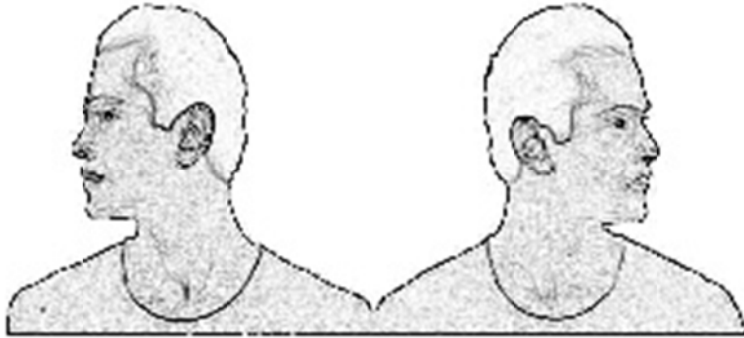


Zijwaartse beweging nek

Men zit op een stoel met een rechte rug en het hoofd recht op. Men trekt de kin een klein beetje in zodat de nek aan de voor- en achterkant lang blijft. Het hoofd blijft wel rechtop!

Adem dan diep in en op een uitademing brengt men het hoofd zijwaarts naar links, linker oor richting linkerschouder. Op een inademing weer omhoog en hetzelfde naar de rechterkant. Dit 10 x herhalen.

Oefening 3



Draaibeweging nek

Men zit op een stoel met een rechte rug en het hoofd recht op. Men trekt de kin een klein beetje in zodat de nek aan de voor- en achterkant lang blijft. Het hoofd blijft wel rechtop!

Adem diep in en op een uitademing draait men het hoofd om z'n as naar links alsof men achterom kijkt. Op de inademing weer naar voren draaien en op de uitademing naar rechts.

Dit 10 x herhalen.

Deze oefeningen werken het best wanneer men deze elke dag voor 10 minuten oefent. Het is het beste om ze met de ogen dicht en langzaam te doen zodat men meer bewust wordt wat men met de nek doet. Bij geen van de oefeningen mag men pijn achter in de nek of druk in het hoofd voelen. Als dit wel het geval is, dan moet men met de bewegingen minder ver gaan.