BLIJF SOEPEL VANUIT UW NEK

Nekklachten (cervicale klachten)

Lichte beweging helpt uw klachten te verminderen.

Doe deze oefeningen rustig en met aandacht.

MAKKELIJK

1 Kin intrekken



Maak een dubbele kin en houd uw nek lang.

- 2 sets van 10 herhalingen
- 1-2x per dag

2 Nek draaien



Draai rustig naar links en rechts binnen een comfortabele grens.

- 2 sets van 10 herhalingen
- 1-2x per dag

3 Schouderbladen naar achter



Trek uw schouderbladen rustig naar achter en omlaag.

- 2 sets van 12 herhalingen
- Dagelijks

4 Zijwaartse nekbuiging



Beweeg uw oor rustig richting uw schouder, zonder te forceren.

- 2 sets van 10 herhalingen per kant
- Dagelijks

GEVORDERD

5 Isometrische nekdruk



Duw met uw hand licht tegen uw hoofd en houd de nek stil.

- 2 sets van 8 herhalingen van 5 seconden
- 3-5x per week

6 Roeien met elastiek



Trek het elastiek naar u toe en houd uw schouders laag.

- 3 sets van 12 herhalingen
- 3-4x per week

7 Wall slide



Schuif uw armen langs de muur omhoog met een lange nek.

- 3 sets van 10 herhalingen
- 3-4x per week

8 Prone Y



Til uw armen licht op in een Y-vorm en houd uw nek ontspannen.

- 2-3 sets van 8-10 herhalingen
- 3x per week

- Lichte toename van klachten tijdens oefenen mag, maar dit moet binnen **24 uur** weer afnemen.
- Stop bij duidelijke verergering of twijfel en neem contact op met uw fysiotherapeut.

FYSIOTHERAPIEROCKANJE.NL
0181 404 195

FYSIOTHERAPIE ROCKANJE