

De nek en bovenrug

mobiliserend

Dit zijn oefeningen om de nek en bovenrug soepel te houden. Voer alle oefeningen rustig uit. De oefeningen kosten weinig kracht en mogen geen stekende pijn veroorzaken. De oefeningen mogen meerdere keren per dag uitgevoerd worden.

Zorg voor de juiste omgeving. Let op de ondergrond, gebruik bijvoorbeeld een matje of een handdoek voor grond oefeningen. Draag comfortabele kleding, zodat u vrijuit kunt bewegen. Voer alle oefeningen rustig uit. Bouw de oefeningen geleidelijk op.

Bij hevige pijn: stop met oefenen. Het kan zijn dat u de oefeningen niet goed uitvoert of dat de oefening niet geschikt is voor u.

Succes!

1. ROTATIE CERVICAAL



Uitgangshouding: Zit

Uitvoering: Ga rechtop zitten en kijk vervolgens naar links en naar rechts. Probeer het bovenlichaam stil te houden, zodat u alleen de nek beweegt.

Aantal herhalingen:

2. FLEXIE CERVICAAL



Uitgangshouding: Zit

Uitvoering: Ga rechtop zitten en breng vervolgens de kin richting de borst. Houd dit enkele seconden vast en breng het hoofd weer naar de begin positie.

Aantal herhalingen:

3. LATEROFLEXIE CERVICAAL

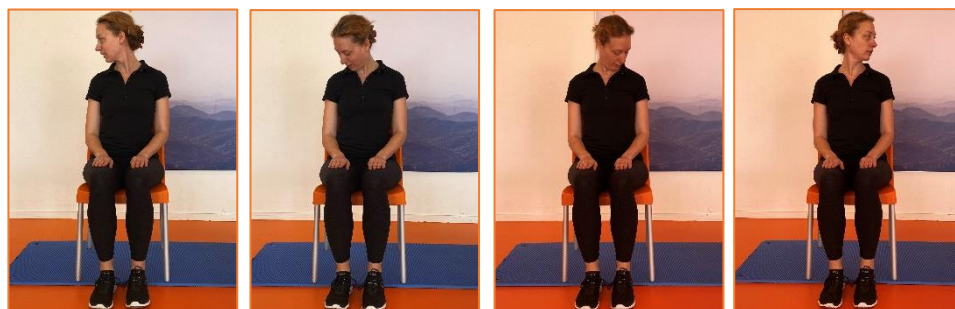


Uitgangshouding: Zit

Uitvoering: Ga rechtop zitten en breng het oor rustig richting de schouder. Trek hierbij de schouder niet op! Houd dit enkele seconden vast en breng het hoofd weer naar de begin positie.

Aantal herhalingen:

4. EEN HALVE CIRKEL

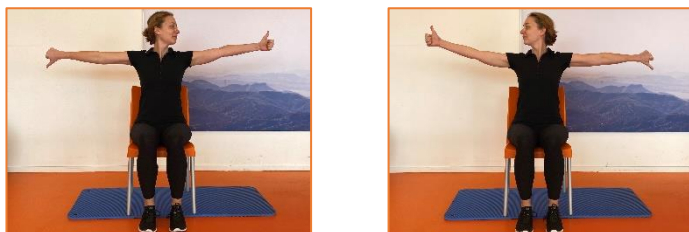


Uitgangshouding: Zit

Uitvoering: Ga rechtop zitten en draai het hoofd naar een kant. Maak vervolgens een halve cirkel voorlangs via de borst naar de andere zijde. Maak dezelfde beweging terug.

Aantal herhalingen:

5. CTO MOBILISATIE MET DE DUIMEN DRAAIEN



Uitgangshouding: Zit

Uitvoering: Ga rechtop zitten en strek de armen zijwaarts uit. Houd een duim omhoog de andere duim naar beneden. Kijk naar de duim die omhoog wijst en wissel vervolgens de duimen en kijkrichting om.

Aantal herhalingen:

6. RETRACTIE



Uitgangshouding: Zit

Uitvoering: Neem een stok of paraplu en houd de armen gestrekt recht voor u. Trek de stok naar de borst en beweeg hierbij de schouderbladen naar elkaar toe. Let op dat u de schouders hierbij niet optrekt.

Aantal herhalingen:

7. FLEXIE/EXTENSIE THORACAAL



Uitgangshouding: Zit

Uitvoering: Begin rechtop en maak vervolgens de bovenrug bol. Strek weer op naar de neutrale positie en beweeg door naar een holle bovenrug, de schouderbladen trekken hierbij naar elkaar toe.

Aantal herhalingen:

8. ROTATIE THORACAAL



Uitgangshouding: Zit

Uitvoering: Ga rechtop zitten met de handen gekruist op de borst. Draai vervolgens de romp van links naar rechts en kijk mee in de richting waar u naartoe draait.

Aantal herhalingen:

9. ROTATIE THORACAAL MET STOK



Uitgangshouding: Zit

Uitvoering: Ga rechtop zitten met een stok voor de borst of achter de bovenrug. Draai vervolgens de romp van links naar rechts en kijk mee in de richting waar u naartoe draait.

Aantal herhalingen:

10. ARMEN ZWAAIEN



Uitgangshouding: Staand of zit

Uitvoering: Ga rechtop zitten en breng een arm voorlangs omhoog. Wissel dit af met de andere arm.

Aantal herhalingen:

11. EXTENSIE IN RUGLIG MET ROL



Uitgangshouding: Lig

Uitvoering: Rol een handdoek op en ga rustig op de handdoek liggen. De handdoek ligt ter hoogte van de bovenrug. Adem rustig een paar keer door in deze positie. U kunt de handdoek een klein stukje verschuiven en de oefening herhalen.

Aantal herhalingen:

12.FLEXIE/EXTENSIE THORACAAL OP HANDEN/KNIEËN



Uitgangshouding: Handen en knieën

Uitvoering: Kom op handen en knieën en houd de rug in neutrale positie. Maak vervolgens afwisselend een holle en een bolle rug. U kunt deze oefening ook uitvoeren steunend op de onderarmen en knieën.

Aantal herhalingen:

13.CHILD'S POSE



Uitgangshouding: Handen en knieën

Uitvoering: Ga op handen en knieën zitten en breng rustig de romp richting de voeten. De handen blijven hierbij op dezelfde plek staan. U zakt hierbij met de neus richting de vloer tussen de armen door.

Aantal herhalingen:
