

## Huiswerk oefeningen voor neklachten

### Oefening 1: Chin tuck

*Frequentie: om de dag / elke dag*

.....

#### **Uitvoering**

Ga staan, zitten of liggen op de rug. Probeer vervolgens de kin in te trekken. Als het ware probeer je een onderkin te maken. Houdt dit een paar seconden vast en ga dan weer terug naar de beginpositie. Let er tijdens de oefening op dat het hoofd rechts omhoog blijft wijzen



### Oefening 2: Zijwaarts heffen

*Frequentie: om de dag / elke dag*

.....

#### **Uitvoering**

Ga op de zij liggen en laat het hoofd zover mogelijk naar beneden hangen. Hef vervolgens het hoofd, tegen de weerstand in, omhoog. Houdt even vast en laat dan weer rustig zakken. Herhaal dit een aantal keer en wissel vervolgens van kant.

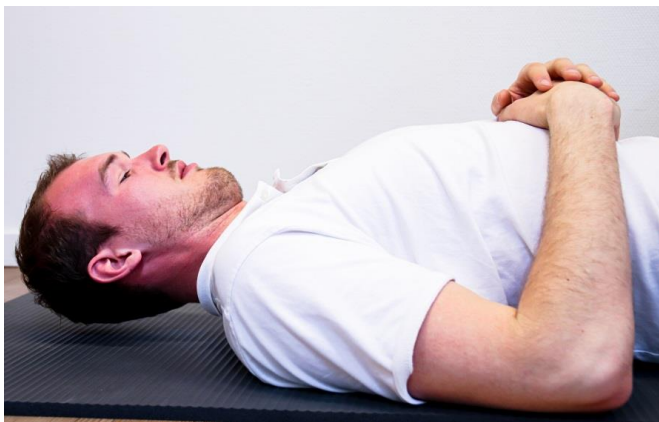
### Oefening 3: Strekken

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

#### Uitvoering

Ga op de buik liggen en laat het hoofd zover mogelijk naar beneden hangen. Hef vervolgens het hoofd, tegen de weerstand in, omhoog. Houdt even vast en laat dan weer rustig zakken.



### Oefening 4: Buigen

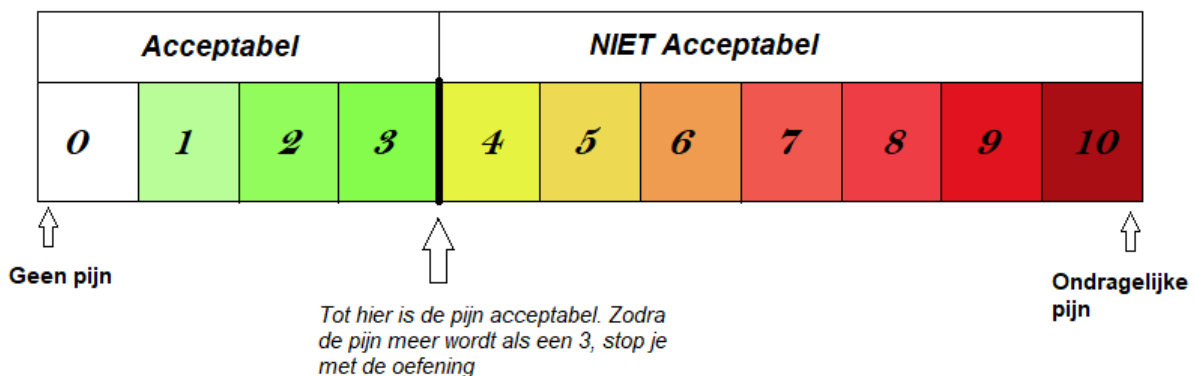
Frequentie: om de dag / elke dag

.....

#### Uitvoering

Ga op de rug liggen en leg het hoofd plat neer. Til vervolgens het hoofd op en trek de kin naar de nek toe. Houdt dit even vast en laat daarna weer rustig zakken

### Pijnscore



Houdt tijdens de oefening de pijnscore goed in de gaten. Zodra je merkt dat de pijn hoger dan een 3 / 4 is en stekend van aard, stop je met de oefening. Is het een 4 en zeurende pijn? Ga dan rustig verder maar stop ook als het meer wordt. Bij een pijn tussen de 0 en 3 mag je gewoon doorgaan met de oefeningen. Let er wel op dat je verzuring niet verward met pijn! Verzuring mag je tijdens de oefening gewoon voelen.