

Mobiliserende oefeningen voor de nek en boven rug

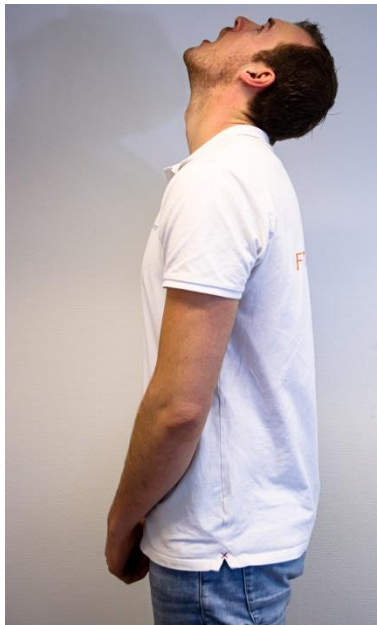
Oefening 1: Lateroflexie

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga rechtop staan of zitten. Laat het hoofd zo ver mogelijk naar de schouder zakken. Geef eventueel nog wat extra druk met de hand om goed de rek te voelen. Als je nog een stap verder wilt gaan, kan je weerstand geven vanuit de nek tegen de hand in. Je probeert het hoofd dan weer recht te krijgen terwijl je hem met de hand probeert te rekken



Oefening 2: Flexie en extensie

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga rechtop staan of zitten. Buig het hoofd eerst zo ver mogelijk naar voren, door de kin zo laag mogelijk op de borst te leggen. Nu voel je rek in de nek en rug langs de wervelkolom.

Vervolgens strek je het hoofd zo ver mogelijk achterover. Door de mond open te doen kan je nog iets verder naar achter. Nu voel je rek aan de voorkant van de nek.

Houdt beide posities even vast voor dat je naar de andere positie gaat

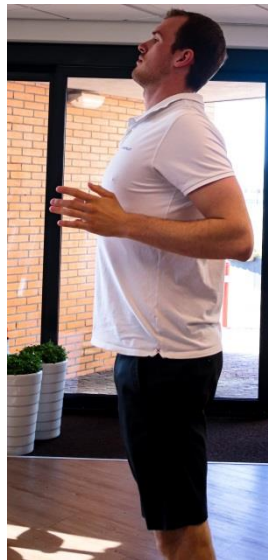
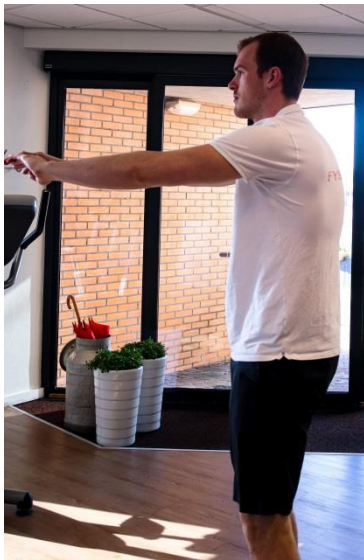
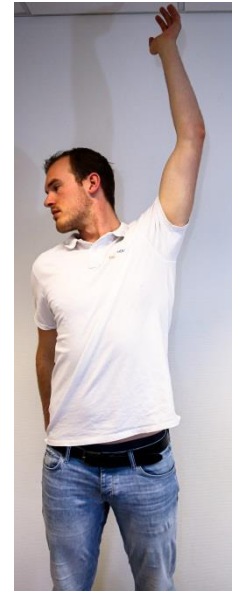
Oefening 3: Kruislings

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga rechtop staan. Strek vervolgens één arm zover mogelijk omhoog en één arm zover mogelijk naar achter. Let er op dat de armen zo recht mogelijk blijven. Probeer als je de eindstand bereikt hebt nog wat extra druk te zetten tot je wat rek voelt tussen de schouderbladen. Wissel vervolgens van kant af



Oefening 4: Bol naar hol

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga rechtop staan en strek de armen voor je uit. Maak vervolgens de boven rug zo bol mogelijk. Trek daarna de armen naar achter en probeer tegelijkertijd de boven rug zo hol mogelijk te maken. Dit doe je door jezelf zo lang mogelijk te maken, de schouders naar beneden en naar achter te trekken en de borst vooruit te strekken

Oefening 5: Strecking boven rug

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga rechtop staan met het hoofd naar voren gebogen en leg de handen in de nek. Strek vervolgens je nek en boven rug zover mogelijk naar achter. Open tegelijkertijd de armen naar de zijkant. Als de rug/ nek op één specifieke plek vast zit kan je op een stoel gaan zitten met de leuning net onder dat punt. Vervolgens voer je de oefening uit. Op deze manier zet je iets meer druk op de zere plek



Oefening 6: Zenuw flossen

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga rechtop staan en spreid de armen. Laat eerst de vingers naar de zijkant wijzen. Buig vervolgens de polsen zo dat er aan één kant de vingers naar boven wijzen en aan de andere kant naar beneden. Buig het hoofd zover mogelijk naar de kant waar de vingers naar boven wijzen. Draai nu de polsen de andere kant op en buig tegelijkertijd het hoofd mee

