



Oefeningen bij: Nekklachten



FysioMaatwerk 's-Hertogenbosch

Tel: 073-6429572

FysioMaatwerk Gilze

Tel: 0161-453590

FysioMaatwerk Heeswijk Dinther

Tel: 0413-291431

FysioMaatwerk Schijndel

Tel: 073-5475454

FysioMaatwerk Tilburg

Tel: 013-4683910

FysioMaatwerk Uden

Tel: 0413-263002

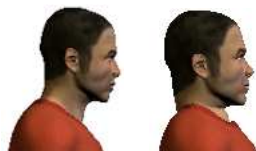
FysioMaatwerk Veghel

Tel: 0413-365767

FysioMaatwerk Zeeland

Tel: 0486-452684

1. Uitgangshouding
In stand of zit



Uitvoering
Trek uw kin in (maak een dubbele kin) en strek uw kruin uit (maak uzelf lang).

Herhalingen:	
Series:	

2. Uitgangshouding
In stand of zit



Uitvoering
Pak met uw linker hand de rechterzijde van uw hoofd zoals aangegeven. Beweeg uw linker oor naar de linker schouder en voel rek aan de rechter zijde. Herhaal deze oefening voor de andere zijde

Herhalingen:	
Series:	

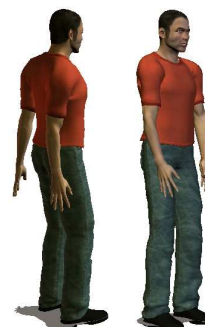
3. Uitgangshouding
In stand of zit



Uitvoering
Plaats uw handen in de nek en breng uw ellebogen naar voren. Beweeg nu beide ellebogen omhoog en terug.

Herhalingen:	
Series:	

4. Uitgangshouding
In stand of zit



Uitvoering
Beweeg uw schouders naar achter en naar onder. Beweeg daarna uw schouders naar voren

Herhalingen:	
Series:	

5. Uitgangshouding
In stand of zit (schouders ontspannen)



Uitvoering
Draai in grote rondes de schouders naar voren. Herhaal de oefening, maar beweeg dan de schouders naar achteren.

Herhalingen:	
Series:	

6. Uitgangshouding
In stand of zit



Uitvoering
Maak uzelf zo lang mogelijk, zoals weergegeven op de afbeelding. Veer zachtjes, een aantal keer, de armen naar achteren door.

Herhalingen:	
Series:	

7. Uitgangshouding
In stand of zit



Uitvoering
Plaats uw handen in de nek en breng uw ellebogen naar voren. Beweeg nu de ellebogen zo ver mogelijk uit elkaar.

Herhalingen:	
Series:	



8. Uitgangshouding
In stand of zit



Uitvoering
Maak uzelf zo lang mogelijk. Maak om en om de linker/rechter arm langer.

Herhalingen:	
Series:	

9. Uitgangshouding
In stand of zit



Uitvoering
Draai uw hoofd actief naar link/rechts. Deze oefening is te combineren met oefening 1. Trek de kin in, strek uw kruin uit en maak vanuit deze positie een actieve draai naar links/rechts.

Herhalingen:	
Series:	

