



Bewegingsoefening voor nekklasten 11

Benodigheden:

Stoel of kruk.

Vorzorgsmaatregelen:

Als u nekklasten heeft, bezoek dan uw therapeut voordat u doorgaat met de oefeningen.

Uitgangspositie:

Zittend of staand.

Uitvoering:

Strek uzelf uit. Maak eerst de linker arm langer en vervolgens de rechter arm.

Herhalingen:

10x beiderzijds.

Sessies:

3x

Rust tussen sessies:

10-20 seconden.

Frequentie:

1 tot 2 keer per dag (tenzij uw therapeut anders adviseert).

Deze uitstrekkende beweging van de armen geeft een goede beweeglijkheidsverbetering in de bovenrug, schouder en nek. Bezoek altijd eerst uw oefentherapeut, chiropractor of fysiotherapeut om te bespreken welke oefeningen voor u geschikt zijn.

Zoek een therapeut bij u in de buurt

Aandachtspunt:

Deze oefening is makkelijk uit te voeren bij statisch werk, zoals bij langdurig zitten achter de computer. Neem eerst een correcte houding aan, zittend of staand. Strek uw armen zover als mogelijk uit. Maak uzelf vervolgens langer met de linker arm afgewisseld met de rechter arm, alsof u iets wilt grijpen. Spanning is voornamelijk voelbaar in de middenrug tot de nek.

Ervaart u nekkklachten zoals nekpijn en/of nekstijfheid, raadpleeg dan eerst een oefentherapeut, chiropractor of fysiotherapeut voordat u de oefeningen doet van MijnOefening.

Start de oefening vanuit een neutrale lichaamshouding

De meeste oefeningen voor de nek beginnen vanuit een neutrale lichaamshouding. Daarom is het belangrijk dat u deze houding goed beheerst en makkelijk kunt toepassen. Lees hier meer over de neutrale lichaamshouding.

Deze oefening kan helpen bij onderstaande klachten

- Mechanische rugklachten, midden rugklachten, nekkklachten
- Herstellende nekhernia, whiplash, verhoogde spierspanning van de nekspieren, artrose

Let op:

Deze oefening kan alleen worden geadviseerd door een fysiotherapeut, oefentherapeut, chiropractor of (huis)arts. [Klik hier voor een bij MijnOefening aangesloten therapeut.](#)



Algemene tips voor het uitvoeren van oefeningen voor de nek

1. **Frequentie:** Deze bewegingsoefeningen zijn effectief voor de beweging in de bovenrug ook wel schoudergordel genoemd.
2. **Combineren:** U wordt geadviseerd om minimaal 3 bewegingsoefeningen te doen voor een beter effect.

3. **Nekklachten:** Als u nekpijn ervaart tijdens deze nekoefening, wordt u aangeraden om niet verder te gaan met de oefening. Neem dan contact op met uw therapeut voor meer informatie.
4. **Snelheid:** Voer deze oefening niet langzaam uit.
5. **Blijf alert:** Vermijd automatisme, houd uw focus op de aan te spannen spieren en de beweging die u maakt.
6. **Overbelasting:** Nekpijn wordt voornamelijk veroorzaakt door overbelasting. Deze overbelasting kan zorgen voor spierblessures, nekstijfheid of irritatie van de gewrichten.
7. **Kussen:** Kies een comfortabel kussen. U slaapt 1/3 van uw leven, daarom is een goed kussen des te belangrijker voor een gezonde nek.

Risico's voor nekklachten

Een verkeerde houding kan resulteren in te veel druk op de gewrichten. Klik hier voor meer informatie over houding en beweging.

Wist u dat?

De schouders vaak onbewust langdurig worden opgetrokken. Dit kan bijvoorbeeld voorkomen bij fietsen, autorijden of werken achter de computer. Nek- en schouderklachten zijn hierdoor vaak het gevolg van overbelasting. Door het regelmatig uitvoeren van meerdere bewegingsoefeningen, kunt u deze klachten voorkomen.

Wilt u de plaatjes erbij?

Ja, met plaatjes Ja, met plaatjes Nee, zonder Nee, zonder