



## Rekoefening voor neklachten 9

### Benodigdheden:

Geen.

### Vorzorgsmaatregelen:

Als u neklachten heeft, bezoek dan eerst uw chiropractor of fysiotherapeut voordat u doorgaat met de oefeningen.

### Uitgangspositie:

Zittend of staand.

### Uitvoering:

Pak met de hand de rechterzijde van uw hoofd vast en breng deze naar de linkerschouder tot er een rek voelbaar is. Houd deze rek 15-20 seconden aan. Herhaal dit aan de andere zijde.

### Herhalingen:

3x beiderzijds.

### Sessies:

3x

### Rust tussen sessies:

10-15 seconden.

### Frequentie:

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

Mobiliteit is de mate van bewegingsvrijheid. Nekklachten gaan veelal gepaard met een beperking van bewegingsvrijheid. Daarbij zijn vaak de nekspieren erg gespannen. Rekoefeningen voor de nek kunnen een belangrijke rol spelen bij het vergroten van de mobiliteit en het tegengaan van nekstijfheid. Ondanks dat rekoefeningen een gunstig effect voor uw klachten kunnen hebben, wordt het altijd aangeraden om eerst uw fysiotherapeut of chiropractor te raadplegen.

[Zoek een therapeut bij u in de buurt](#)

**Aandachtspunt:**

Deze oefening is makkelijk uit te voeren en aan te raden bij statisch werk, zoals lang achter de computer zitten. Houd met de rechterhand de linkerzijde van uw hoofd vast en breng uw rechteroor vervolgens langzaam en voorzichtig richting de rechterschouder tot er een rek voelbaar is. Deze rek zal voelbaar zijn aan de linkerzijde bij de nek en bovenrug zoals zichtbaar is in het plaatje. Zorg dat de rek voelbaar is, maar rek niet verder. Het te hard rekken werkt averechts en kan juist leiden tot meer klachten. Herhaal deze oefening aan de andere zijde. Een veel gemaakte fout is het brengen van de schouder naar het hoofd. Probeer de schouders neutraal te houden en alleen het hoofd te bewegen.

Bovenstaand filmpje laat een variant op de zijwaartse rek zien. Het enige verschil is de plaatsing van uw hand. Ditmaal bouwt u de rek op door uw hoofd zijwaarts te bewegen. Tegelijkertijd drukt u lichtjes met uw hand op de schouder. Zorg dat uw schouders horizontaal blijven.

Ervaart u nekpijn, nekstijfheid of andere nekkklachten? Raadpleeg eerst uw therapeut voor advies. Informeer of deze nekoefening voor uw klacht geschikt is.

## 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, middenrugklachten, nekkklachten
- Herstellende nekhernia, whiplash, verhoogde spierspanning van de nekspieren

### 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 rekoefeningen zijn effectief voor de spieren van de nek en omliggende spieren. Het is niet altijd nodig om meerdere oefeningen uit te voeren of meer herhalingen te doen. Bespreek dit met uw therapeut.
2. **Combineren:** Voer niet slechts één oefening per sessie uit, maar combineer meerdere oefeningen voor een groter effect. U wordt geadviseerd om minimaal 3 oefeningen te doen.
3. **Warming up:** Begin met een aantal bewegingsoefeningen voordat u begint met de rekoefeningen voor de nek.
4. **Nekklachten:** Pijn is een waarschuwingssignaal van het lichaam. Daarom is het verstandig om dit nooit te negeren. Klachten kunnen toenemen wanneer oefeningen niet gecontroleerd worden uitgevoerd. Als u nekkklachten ervaart tijdens de oefening wordt u aangeraden om niet verder te gaan met de oefening. Neem dan ook contact op met uw therapeut voor meer informatie.
5. **Snelheid:** Voer deze oefening niet te gehaast uit. De oefening moet nauwkeurig en gecontroleerd worden uitgevoerd.
6. **Blijf alert:** Als u de oefening vaker heeft gedaan, loopt u risico om de oefening op de automatische piloot uit te voeren. Houd uw focus op de aan te spannen spieren en de beweging die u maakt.
7. **Overbelasting:** Nekpijn wordt voornamelijk veroorzaakt door overbelasting. Deze overbelasting kan zorgen voor spierblessures, nekstijfheid of ontsteking van gewrichten.
8. **Kussen:** Kies een comfortabel kussen dat genoeg stevigheid biedt zodat het nekkklachten kan voorkomen. Een kussen waarbij het hoofd te hoog of te laag ligt, kan veel druk op de nek geven. Daarom wordt het afgeraden om op de buik te slapen.

## Risico's voor nekkklachten

Een gezonde leefstijl met veel beweging draagt bij aan het voorkomen of verminderen van klachten. Zelfs een kleine verandering in uw houding kan een groot verschil maken. De beste zithouding is een variabele houding! Verander uw houding daarom elke tien tot vijftien minuten. [Klik hier](#) voor meer informatie over houding en beweging.

## Wist u dat?

Een belastende houding voor uw nek kan klachten veroorzaken. Met name tijdens werkzaamheden waarbij het hoofd naar voren wordt gedragen, raken spieren overbelast en kunnen pijnsignalen veroorzaken. Raadpleeg uw fysiotherapeut, oefentherapeut of chiropractor voor informatie over een gezonde werkhouding.

Wilt u de plaatjes erbij?

# Mijnoefening.nl

Dé grootste oefeningensite voor bewegingsklachten in Nederland

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