



Rekoefening voor nek- en middenrugklachten

10.2

Benodigheden:

Geen.

Voorzorgsmaatregelen:

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

Uitgangspositie:

Zittend of staand.

Uitvoering:

Houd de elleboog vast en breng deze langzaam op rek, al trekkende naar de tegenoverliggende schouder. Houd dit 15-20 seconden vast.

Herhalingen:

3x beiderzijds.

Sessies:

3x

Rust tussen sessies:

10-15 seconden.

Frequentie:

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

Rekoefeningen voor de nek worden geadviseerd wanneer u in een hersteltraject van uw nekkklachten zit. Deze oefeningen zorgen voor een verbetering van de beweeglijkheid en spierlengte. Raadpleeg altijd eerst uw fysiotherapeut, oefentherapeut of chiropractor voordat u begint met de oefeningen van MijnOefening.

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

Aandachtspunt:

Neem eerst een correcte houding aan. Houd met de rechterhand de linkerelleboog vast. Het maakt voor de uitvoering niet uit of u de arm buigt, zoals is te zien in de afbeelding, of strekt (zie filmpje). Trek met uw rechterhand de elleboog voorzichtig naar rechts. Vervolgens voelt u een rek bij de linkerschouder en middenrug. Belangrijk is dat u de rek voelt, maar het te hard rekken werkt averechts en kan juist leiden tot meer klachten.

Ervaart u nekpijn, nekstijfheid, middenrugpijn, middenrug stijfheid of andere nekkklachten? Raadpleeg dan eerst uw therapeut voor advies en informeer of deze nekoefening geschikt is voor uw klacht.

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 de oefeningen dagelijks 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 contact op met uw therapeut voor meer informatie.
5. **Snelheid:** Voer deze oefening niet te snel 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. **Slaapkussen:** Kies een comfortabel kussen dat genoeg stevigheid biedt zodat nekkklachten worden 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

Nekklachten kunnen geleidelijk ontstaan of plotseling pijnklachten geven. Vervolgens zal het lichaam de zwakke plek willen beschermen tegen mogelijke beschadiging. Dit doet het lichaam door spieren rondom het aangedane gebied te verkrampen, zodat de nek niet een verkeerde beweging kan maken waardoor het nog meer raakt beschadigd. Vaak is dit de reden van een bewegingsbeperking van de nek.

Wist u dat?

Nek- en rugklachten zijn de meest voorkomende klachten onder de bevolking. De meeste mensen hebben meer dan eens in hun leven last van nek- of rugklachten.

Wilt u de plaatjes erbij?

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