



Rekoefening voor nek-, middenrug- en schouderklachten 12.2

Benodigheden:

Geen.

Voorzorgsmaatregelen:

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

Uitgangspositie:

Stand.

Uitvoering:

Ga in de deuropening staan. Plaats de armen achter de deurposten met de handen plat tegen de muur. Doe een stap naar voren. Voel de rek aan de voorkant van de schouder- en borstspieren. Houd 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).

Om de spieren beter te kunnen bewegen en makkelijker te kunnen ontspannen, worden er rekoefeningen ingezet. De hoge spierspanning wordt hiermee verminderd. Heeft u lichamelijke klachten? Dan zijn rekoefeningen niet altijd de beste oefening om te doen. Raadpleeg uw fysiotherapeut, oefentherapeut of chiropractor voor deskundig advies.

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

Aandachtspunt:

Ga in de deuropening staan, plaats uw armen achter de muur met de handen plat tegen de muur. Stap naar voren en breng tegelijkertijd voorzichtig spanning op de schouders. U voelt een rek opkomen aan de voorkant van de schouders en borst. Belangrijk is dat u niet te hard rekt. Het te hard rekken werkt averechts en kan juist leiden tot meer klachten.

Ervaart u nekpijn/ nekstijfheid of andere nekklachten raadpleeg eerst uw therapeut voor advies, of deze nekoefening geschikt is voor uw klacht.

Doe 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, nekklachten
- 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 rekoefeningen te doen. Bespreek met uw therapeut hoe vaak de oefening kan worden uitgevoerd.
2. **Combineren:** Voer niet alleen 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 nooit de pijn te negeren. Klachten kunnen toenemen wanneer oefeningen niet gecontroleerd worden uitgevoerd. Als u nekkklachten ervaart tijdens de oefening wordt u aangeraden 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 om het juiste effect van de oefening te bereiken.
6. **Blijf alert:** Wanneer 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 die genoeg stevigheid biedt zodat u nekkklachten kunt 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

Tegenwoordig houden veel mensen de nek gebogen om de telefoon of tablet te bedienen. Hierdoor moeten bepaalde spiergroepen van de nek en bovenrug hard werken om het hoofd te tillen. Dit kan overbelasting veroorzaken en daarmee pijnklachten teweegbrengen. Het is belangrijk om de nek en schouders goed in beweging te houden. Verander daarom elke 15 minuten van houding! Klik hier voor meer informatie over houding en beweging.

Wist u dat?

Nek- en rugklachten zijn vaak goed te behandelen. Spieren hebben vaak een goed aanpassingsvermogen en zijn daarom goed te trainen naar de gewenste vorm. Het is belangrijk om een goede opbouw van oefeningen te hebben en altijd de kwaliteit van bewegen in de gaten te houden. Raadpleeg daarom altijd eerst uw fysiotherapeut, oefentherapeut of chiropractor.

Wilt u de plaatjes erbij?

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