



Bewegingsoefening voor nek- en middenrugklachten 13.1

Benodigdheden:

Stoel of kruk.

Vorzorgsmaatregelen:

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

Uitgangspositie:

Zittend of staand.

Uitvoering:

Plaats uw handen in de nek met ellebogen naar voren stekend. Beweeg de ellebogen langzaam omhoog en omlaag.

Herhalingen:

10-15x beiderzijds.

Sessies:

3x

Rust tussen sessies:

10-20 seconden.

Frequentie:

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

Voor het verminderen van nekklachten, zoals nekpijn of nekstijfheid, kunnen bewegingsoefeningen voor de nek goed helpen. Wanneer u de bewegingsoefeningen regelmatig uitvoert, werkt u aan de beweeglijkheid van de nek. Raadpleeg altijd eerst uw fysiotherapeut, oefentherapeut of chiropractor 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 het langdurig zitten achter de computer. U activeert met deze oefening de spieren tussen de schouderbladen en beweegt de wervels van de middenrug.

Neem eerst een correcte houding aan. Houd uw handen vast achter uw nek. Breng de ellebogen naar voren. Breng uw ellebogen omhoog en laat uw rug langzaam naar achteren buigen. Het is uiterst belangrijk dat u de oefening langzaam en gecontroleerd uitvoert.

Bovenstaande filmpjes zijn een variatie. Buig naar voren met armen gesloten en langzaam weer terug met de armen open. Ervaart u nekpijn/ nekstijfheid/ middenrugpijn/ middenrugstijfheid of andere klachten raadpleeg dan eerst uw chiropractor of fysiotherapeut voor advies, om nat te gaan 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, 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 bewegingsoefeningen zijn effectief voor de spieren van de nek en omliggende spieren. Wanneer u te vaak dezelfde bewegingen maakt, kunnen spieren vermoeid raken. Het is daarom van groot belang dat u een opbouw in oefeningen heeft. Bespreek dit met uw therapeut.
2. **Combineren:** Voer niet alleen slechts één oefening per sessie uit, maar combineer meerdere bewegingsoefeningen voor een groter effect. U wordt geadviseerd om minimaal 3 bewegingsoefeningen te doen.
3. **Warming up:** Het is niet nodig om een warming up te doen. Deze oefening kan als warming up worden beschouwd.
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. Daarbij kan uw houding een belangrijke rol spelen, maar ook uw beweegpatroon kan de oorzaak zijn van overbelasting. Deze overbelasting kan zorgen voor spierblessures, nekstijfheid of ontsteking van gewrichten.
8. **Kussen:** 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 u 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. Een statische houding kan leiden tot pijnklachten. Veel beweging zorgt voor vermindering van continue druk op de wervelkolom. Probeer daarom actief te blijven. [Klik hier voor meer informatie over houding en beweging.](#)

Wist u dat?

Mijnoefening.nl

Dé grootste oefeningensite voor bewegingsklachten in Nederland

Mensen met veel stress kunnen te maken hebben weinig beweging en een slecht eetpatroon hebben. Samen met een verhoogde spierspanning kan dit leiden tot nekklachten.

Wilt u de plaatjes erbij?

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