

Sliding voor de zenuw

Geschikt om de zenuw weer beter te laten glijden

Vraag bij pijn, uitstraling in een been of twijfel advies aan je arts of je kinesist(e).

Sliding: oefening om het glijding van de zenuw te verbeteren. Zit op een tafel. Neem de tafelrand vast en steun erop. Strek je rechter knie.

Afwisselend trek je de voet van dit been naar je toe terwijl je naar voor blijft kijken. Laat dan je de voet weer los en terwijl je je hoofd naar voor buigt. Herhaal met het linker been.

