

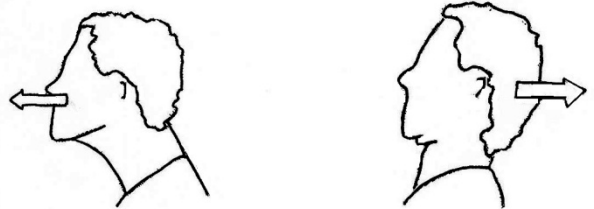
Versoepelende oefeningen voor de nek.

Geschikt bij algemene stijfheid in de nek. Versoepelende oefeningen doe je niet al naverend. De spieren moeten de kans krijgen te ontspannen. Doe ze rustig en blijf steeds enkele tellen in de gekozen houding. Vraag bij pijn of twijfel hierover advies aan je arts of je kinesist(e).

1. Voorwaarts en achterwaarts schuiven.

Breng je hoofd voorwaarts zonder het naar voor of achter te kantelen, alsof je kin over een lat zou schuiven. Breng daarna je hoofd op de zelfde wijze naar achter.

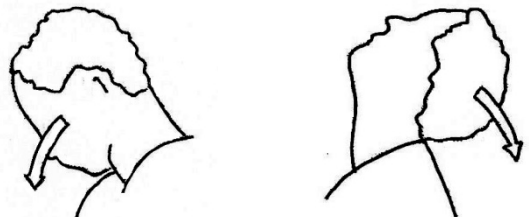
3 keer 10 maal herhalen.



2. Voorwaarts buigen en strekken, globaal.

Kijk naar beneden en vervolgens naar boven.

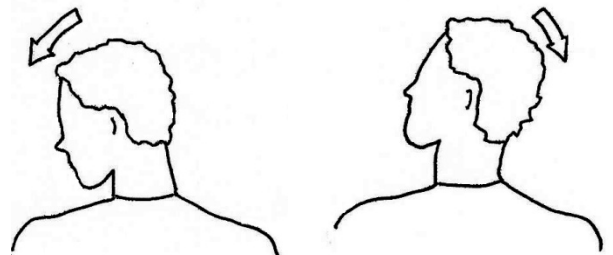
3 keer 10 maal herhalen.



3. Voorwaarts buigen en strekken, hoog C0C1.

Draai je hoofd naar links en voer een knikkende beweging uit met je hoofd. Herhaal naar rechts.

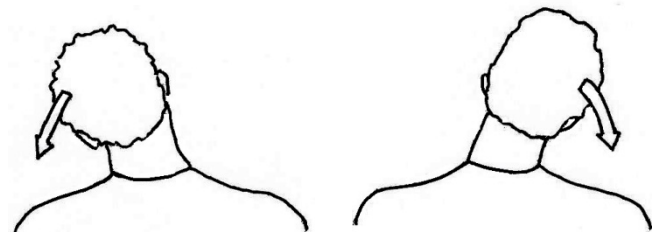
Maximaal 10 maal herhalen. Meer keren zou lichte hoofdpijn kunnen geven.



4. Zijwaarts buigen.

Breng je linker oor naar je linker schouder en daarna je rechter oor naar je rechter schouder.

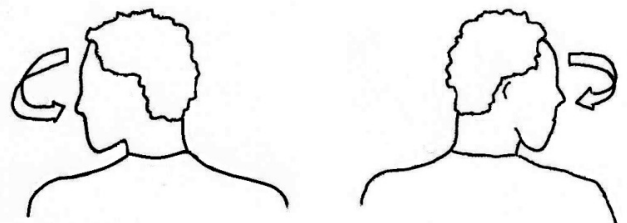
3 keer 10 maal herhalen.



5. Draaien, globaal

Draai je hoofd naar links en daarna naar rechts.

3 keer 10 maal herhalen



6. Draaien, hoog C1C2

Kijk naar beneden, kin op de borst en draai dan naar links en rechts.

3 keer 10 maal herhalen.

