

# Stretching nek-schouder spieren

Geschikt voor spierspanning en spierverskortingen. Niet geschikt bij zenuwpijnen door hernia of foramenvernauwingen aangezien dit teveel rek geeft aan de zenuw. Vraag bij pijn of twijfel hierover advies aan je arts of je kinesist(e).

## 1. Stretch m. levator scapula

De hand aan de zijde van de te stretchen spier leg je op de andere bil.  
Neem met de andere hand je achterhoofd vast. Trek je hoofd zacht naar beneden en opzij. Kijk weg van de te stretchen spier.  
Doe dit 3 keer 15 sec



## 2. Stretch m. trapezius

De hand aan de zijde van de te stretchen spier leg je op de andere bil.  
Neem met de andere hand je achterhoofd vast. Trek je hoofd zacht naar beneden en opzij. Kijk wel naar de te stretchen spier.  
Doe dit 3 keer 15 sec.

