

## Behandeling nekschouder en borstspier.

*Vraag bij twijfel hierover advies aan je arts of je kinesist(e).*

Versoepelende oefeningen doe je niet al naverend. De spieren moeten de kans krijgen te ontspannen.

### **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.



### **Stretch. m. pectoralis**

Ga in een deuropening staan met de armen tegen de deurstijlen geplaatst. Neig met je borst naar voor.

Herhaal dit met je handen op verschillende hoogten

Doe dit op elke hoogte 3 keer 15 tellen.

