



## Oefeningen bij: Nekklachten



**FysioMaatwerk 's-Hertogenbosch**

Tel: 073-6429572

**FysioMaatwerk Gilze**

Tel: 0161-453590

**FysioMaatwerk Heeswijk Dinther**

Tel: 0413-291431

**FysioMaatwerk Schijndel**

Tel: 073-5475454

**FysioMaatwerk Tilburg**

Tel: 013-4683910

**FysioMaatwerk Uden**

Tel: 0413-263002

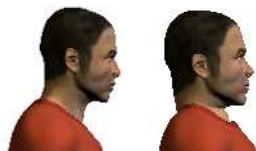
**FysioMaatwerk Veghel**

Tel: 0413-365767

**FysioMaatwerk Zeeland**

Tel: 0486-452684

**1. Uitgangshouding**  
In stand of zit



Uitvoering  
Trek uw kin in (maak een dubbele kin) en strek uw kruin uit (maak uzelf lang).

Herhalingen:	
Series:	

**2. Uitgangshouding**  
In stand of zit



Uitvoering  
Pak met uw linker hand de rechterzijde van uw hoofd zoals aangegeven. Beweeg uw linker oor naar de linker schouder en voel rek aan de rechter zijde. Herhaal deze oefening voor de andere zijde

Herhalingen:	
Series:	

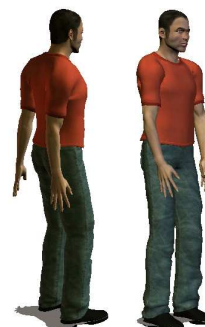
**3. Uitgangshouding**  
In stand of zit



Uitvoering  
Plaats uw handen in de nek en breng uw ellebogen naar voren. Beweeg nu beide ellebogen omhoog en terug.

Herhalingen:	
Series:	

**4. Uitgangshouding**  
In stand of zit



Uitvoering  
Beweeg uw schouders naar achter en naar onder. Beweeg daarna uw schouders naar voren

Herhalingen:	
Series:	

**5. Uitgangshouding**  
In stand of zit (schouders ontspannen)



Uitvoering  
Draai in grote rondes de schouders naar voren. Herhaal de oefening, maar beweeg dan de schouders naar achteren.

Herhalingen:	
Series:	

**6. Uitgangshouding**  
In stand of zit



Uitvoering  
Maak uzelf zo lang mogelijk, zoals weergegeven op de afbeelding. Veer zachtjes, een aantal keer, de armen naar achteren door.

Herhalingen:	
Series:	

**7. Uitgangshouding**  
In stand of zit



Uitvoering  
Plaats uw handen in de nek en breng uw ellebogen naar voren. Beweeg nu de ellebogen zo ver mogelijk uit elkaar.

Herhalingen:	
Series:	



**8. Uitgangshouding**  
In stand of zit

Uitvoering  
Maak uzelf zo lang mogelijk. Maak om en om de linker/rechter arm langer.

Herhalingen:	
Series:	



**9. Uitgangshouding**  
In stand of zit

Uitvoering  
Draai uw hoofd actief naar link/rechts. Deze oefening is te combineren met oefening 1. Trek de kin in, strek uw kruin uit en maak vanuit deze positie een actieve draai naar links/rechts.

Herhalingen:	
Series:	

