



Oefeningen

nekrevalidatie

Sint-Augustinus
GZA . Ziekenhuizen



Opwarming

Fietsen: 8 tot 10 minuten;

Nustep: 6 tot 8 minuten.

Oefeningen ter bevordering van de circulatie

Elke oefening wordt 15x herhaald.

1. Schouderrollen achterwaarts symmetrisch



Uitgangshouding:

Stand met rechte rug, onderste korset aanspannen, blik gefixeerd op een punt voor u.



Uitvoering:

Rol met beide schouders tegelijkertijd achterwaarts.

2. Schouderrollen achterwaarts asymmetrisch



Uitgangshouding:

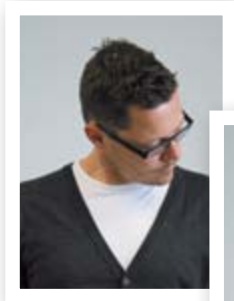
Stand met rechte rug, onderste korset aanspannen, blik gefixeerd op een punt voor u.



Uitvoering:

Rol met de ene schouder achterwaarts, terwijl de andere in een neutrale positie blijft.

3. Hoofdschommelen



Uitgangshouding:

Stand met rechte rug, onderste korset aanspannen.

Uitvoering:

Breng uw kin tegen uw borst en beweeg de kin afwisselend naar de linker- en rechterschouder.

4. Shrugs

Uitgangshouding:

Stand met rechte rug, onderste korset aanspannen, blik gefixeerd op een punt voor u.

Uitvoering:

Hef beide schouders maximaal naar boven en keer telkens terug naar volledige ontspanning.



Stretching

Alle stretchingsoefeningen worden aan elke zijde 2x herhaald. De oefeningen worden 30 seconden aangehouden.

1. Stretching M. Pectoralis major



Uitgangshouding:

Stand, met aangezicht naar de muur op een voetlengte van de muur. Plaats uw onderarm tegen de muur, met de elleboog op schouderhoogte.

Uitvoering:

Zet de voet aan de zijde van de geheven arm een stap voorwaarts en draai uw lichaam van de arm weg. Duw nu uw schouder tegen de muur.

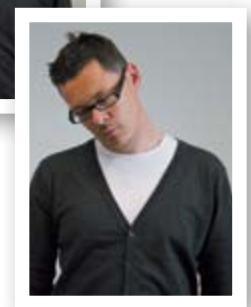
2. Stretching M. Trapezius

Uitgangshouding:

Stand, eventueel met hoofd tegen de muur.

Uitvoering:

Breng uw oor in de richting van uw schouder. Duw zachtjes de tegenovergestelde arm en zijn schouderblad naar beneden.



3. Stretching M. Levator scapulae

Uitgangshouding:

Stand.

Uitvoering:

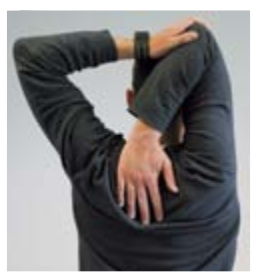
Buig uw hoofd voorwaarts, met uw kin maximaal naar de borst. Breng nu uw oor en kin in de richting van uw schouder. Duw zachtjes de tegenovergestelde arm en het schouderblad naar beneden.

4. Stretching M. Triceps brachii



Uitgangshouding:

Stand. Plaats één hand tussen de schouderbladen, de elleboog wijst naar het plafond (houd uw hoofd mooi recht).



Uitvoering:

Neem met uw andere hand uw elleboog vast en duw deze verder naar achter, in de richting van uw oor. Uw hand zakt verder tussen uw schouderbladen.

5. Anti-kyfotische stretch

Uitgangshouding:

Ruglig op de bal. Laat uw hoofd op de bal steunen.



Uitvoering:

Strek beide armen boven uw hoofd uit en laat ze zo diep mogelijk hangen. U kunt uw armen meer zijwaarts laten hangen voor meer rek in de borstspierstreek. Door verder op de bal te gaan liggen (benen meer strekken), rekt u zich meer.

6. Stretching Rotator cuff



Uitgangshouding:

Stand. Strek de te stretchen arm horizontaal voor u uit.



Uitvoering:

Neem met uw hand de uitgestrekte arm aan de elleboog vast en trek uw arm voorlangs in de richting van de schouder.

Mobilisatie-oefeningen

Alle mobilisatieoefeningen worden 10x herhaald.

1. Flexiemobilisatie hoogcervicaal



Uitgangshouding:

Zit rechtop. Plaats uw vuist tegen uw keel, tussen borstbeen en kin.

Uitvoering:

Plaats uw andere hand op uw achterhoofd. Beweeg met uw hoofd naar voor en beneden.

2. Flexiemobilisatie laagcervicaal

Uitgangshouding:

Zit rechtop met gesteunde rug.

Uitvoering:

Buig uw hoofd en breng uw kin langzaam naar de borst toe en terug.



3. Extensiemobilisatie



Uitgangshouding:

Zit rechtop met gesteunde rug.



Uitvoering:

Plaats uw vingers op uw kin. Breng uw kin horizontaal achterwaarts, zonder ze naar de borst te buigen.

4. Lateroflexiemobilisatie

Uitgangshouding:

Zit rechtop, fixeer uw blik op een punt voor u. Plaats één hand op uw hoofd, met uw vingertoppen net tegen het oor aan de andere zijde.

Uitvoering:

Breng uw oor in de richting van de schouder en trek zachtjes mee met uw arm. Laat de tegenovergestelde schouder niet meebewegen.



Uitgangshouding:

Zit rechtop met gesteunde rug. Plaats uw vingers aan de zijkant van uw kin.

Uitvoering:

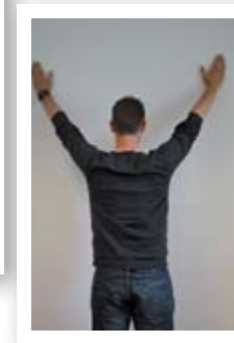
Draai uw hoofd naar één zijde en kijk mee in de richting van de beweging. Duw zachtjes mee met uw vingers. Door uw hoofd meer voor- of achterwaarts te buigen, mobiliseert u plaatsen lager en hoger in uw nek.



Posturale oefeningen

Alle oefeningen worden 10 à 15 seconden aangehouden en 10x herhaald.

1. Wall gliding



Uitgangshouding:

Stand, met aangezicht naar de muur. Plaats uw handen tegen de muur ter hoogte van de schouders, met gebogen ellebogen.

Uitvoering:

Glij met uw handen in een diagonale beweging naar boven en buiten. Wanneer uw armen gestrekt zijn, trekt u uw schouderbladen naar elkaar en naar beneden toe. Houd deze positie aan.

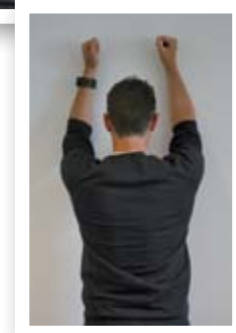
2. Wall sliding 1

Uitgangshouding:

Stand, met aangezicht naar de muur. Plaats uw ellebogen recht voor u tegen de muur, ter hoogte van uw schouders. Uw onderarmen steunen volledig tegen de muur.

Uitvoering:

Schuif uw onderarmen in een verticale beweging naar boven. Houd deze positie aan.



3. Wall sliding 2



Uitgangshouding:

Vanuit de eindpositie van de Wall sliding 1, heft u de schouders (korte nek maken).

Uitvoering:

Hef uw armen van de muur door uw schouderbladen naar elkaar toe en naar beneden te bewegen. Houd deze positie aan.

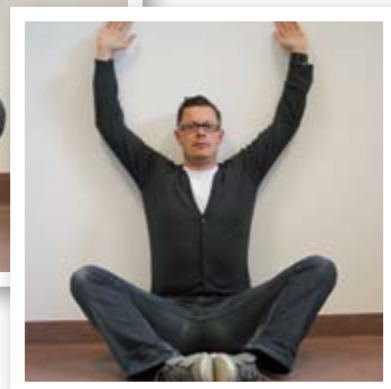
4. Wall sit

Uitgangshouding:

Indische zit (voetzolen tegen elkaar) met de rug tegen de muur. Houd steeds sacrum, schouderbladen en hoofd tegen de muur.

Uitvoering:

Breng uw gebogen armen tegen de muur met de ellebogen op schouderhoogte. Probeer om uw polsen tegen de muur te houden. Breng uw armen zo hoog mogelijk naar boven, zonder contact te verliezen. Houd deze positie aan en adem 5x diep in en uit (buikademhaling).



Functionele oefeningen

1. Versterken nekextensoren 1



Uitgangshouding:

Ruglig, met hoofd op een kussen en de nek over een nekrol.

Uitvoering:

Duw het hoofd in het kussen door de kin in te trekken. Herhaal 15x.

2. Versterken nekextensoren 2

Uitgangshouding:

Buiklig, met een kussen onder de buik en het voorhoofd gesteund op de grond.

Uitvoering:

Hef het hoofd van de grond door de rug te strekken, de schouderbladen naar elkaar toe te brengen en de kin in te trekken. Herhaal 15x.



3. Versterken nekstabilisatoren 1

Uitgangshouding:

Ruglig, met een kussen ter hoogte van de bovenrug en het hoofd op de grond.

Uitvoering:

Til uw hoofd op van de grond richting het plafond (trek uw kin niet naar de borst). Houd deze positie 20 seconden aan. Herhaal 5x.



4. Versterken nekstabilisatoren 2



Uitgangshouding:

Buiklig, met een kussen ter hoogte van de borst en het voorhoofd op de grond. Armen naast u.

Uitvoering:

Til uw hoofd op van de grond richting het plafond (trek uw kin niet naar uw borst) en strek uw bovenrug. Houd deze positie 20 seconden aan. Herhaal 5x.

5. Versterken nekstabilisatoren 3

Uitgangshouding:

Buiklig, met een kussen ter hoogte van de borst en het voorhoofd op de grond. Armen naast u.

Uitvoering:

Til uw hoofd op van de grond richting het plafond (trek uw kin niet naar uw borst) en recht uw rug. Trek nu ook de schouderbladen naar elkaar toe. Herhaal 15x.



6. Versterken nekstabilisatoren 4



Uitgangshouding:

Buiklig, met een kussen ter hoogte van de borst en het voorhoofd op de grond. Armen naast u.

Uitvoering:

Til uw hoofd op van de grond richting het plafond (trek uw kin niet naar de borst). Draai nu uw hoofd afwisselend links en rechts (kin naar de schouder brengen). Herhaal 15x.

7. Versterkende oefeningen isometrisch 1



Uitgangshouding:

Ruglig, met uw hoofd op een kussen. Beide handen plaatst u aan weerszijden van uw hoofd.

Uitvoering:

Duw uw hoofd nu afwisselend links en rechts tegen uw hand, zonder beweging toe te laten in uw nek. Herhaal 15x aan elke zijde.

8. Versterkende oefeningen isometrisch 2

Uitgangshouding:

Ruglig, met uw hoofd op een kussen. Beide handen plaatst u op uw voorhoofd.

Uitvoering:

Duw uw hoofd nu richting het plafond, zonder beweging toe te laten in uw nek. Herhaal 15x.



9. Versterkende oefeningen isometrisch 3



Uitgangshouding:

Ruglig, met uw hoofd op een kussen. Plaats beide handen op uw achterhoofd.

Uitvoering:

Duw uw hoofd nu achterwaarts in uw handen (kin niet naar de borst) zonder beweging toe te laten in uw nek. Herhaal 15x.

10. Romprotatie met schouderstabilisatie



Uitgangshouding:

Ruglig, met uw hoofd op een kussen.
Trek uw benen naar u toe.

Uitvoering:

Laat afwisselend uw benen links en rechts vallen (niet te ver). Zorg ervoor dat uw tegenovergestelde schouder en schouderblad steeds op de grond blijven. Herhaal 10x.

11. Rotatie bovenrug 1

Uitgangshouding:

Handen- en knieënstand. Leg één hand in uw onderrug, met de handpalm naar boven.

Uitvoering:

Draai aan dezelfde zijde de elleboog richting het plafond, terwijl de onderrug stabiel blijft. Herhaal 10x.



12. Rotatie bovenrug 2



Uitgangshouding:

Handen- en knieënstand. Leg één hand in uw nek.

Uitvoering:

Draai aan dezelfde zijde de elleboog richting het plafond, terwijl de onderrug stabiel blijft. Herhaal 10x.



Dienst fysische geneeskunde
tel. + 32 3 443 38 30

campus Sint-Augustinus
Oosterveldlaan 24
2610 Wilrijk
tel. + 32 3 443 30 11

www.gzaziekenhuizen.be