

OEFENPROGRAMMA AANHOUDENDE NEKPIJN



Op de volgende pagina vind je een aantal voorbeelden van oefeningen waarmee je zelfstandig aan de slag kan.

Hoe vaak moet ik deze oefeningen doen?

Bij elke oefening vind je een voorbeeld met een aantal herhalingen en sets. Dit schema hoeft je niet strikt aan te houden. Het belangrijkste is dat de oefeningen voor jou voldoende uitdagend zijn, zonder dat ze overmatige klachten veroorzaken. In het algemeen adviseren we om 2 tot 3 keer per week te oefenen. Na ongeveer 4 tot 6 weken kun je meestal een toename in kracht verwachten en vaak ook een vermindering van pijn.

Wat als de oefeningen pijn doen?

Lichte pijn tijdens het oefenen is op zich niet schadelijk. Verdwijnt de pijn vrijwel direct na het oefenen, dan is dat geen probleem.

Voelt het toch te hinderlijk aan? Pas de oefening dan aan door de beweging kleiner te maken of minder herhalingen te doen.

Blijft de pijn ondanks deze aanpassingen? Richt je dan op de andere oefeningen.

Veel succes!

Heb je toch nog moeite met juiste uitvoering of heb je graag wat begeleiding?

Vraag gerust een afspraak bij onze kinesitherapeuten.

Dat kan via je huisarts of bel 09/235 29 36 (rechtstreeks nummer kinesithérapie).

Set: 1 • Herhalingen: 30



1. Geleid actieve anteflexie schouder met stok

Pak een stok, een PVC-pijp of een bezemsteel. Begin met de stok voor je uit terwijl je beide uiteinden vasthoudt. Til je armen op voor je uit, zo hoog als je kunt, en breng ze terug naar beneden. Je moet een beetje rek in je schouders voelen. Het moet goed en niet ongemakkelijk voelen als je de beweging in je schouder maakt.

Set: 1 • Herhalingen: 30



2. CTO extensie mobilisatie

Ga rechtop staan of zitten.

Plaats uw handen aan de zijkant van hoofd, net onder uw oren.

Ga rechtop zitten en breng uw ellebogen naar elkaar toe.

Beweeg uw ellebogen vervolgens weer weg van elkaar en naar buiten toe.

Probeer uw rug lang te maken terwijl u uw ellebogen naar buiten beweegt.

Blijf in een matig tempo van binnen naar buiten bewegen met uw ellebogen.

Set: 3 • Herhalingen: 8



3. Anteflexie schouder met weerstand in exorotatie

Bind een lichte weerstandsband in een lus en plaats deze om beide

handen. Buig uw ellebogen en houd uw handen apart, met wat spanning

op de band. Houd de afstand tussen uw handen gelijk, hef uw armen naar

voren en omhoog richting het plafond. Houd controle over de band als u

naar beneden beweegt en herhaal de beweging.

Set: 1 • Herhalingen: 20



4. Schouders optrekken in stand met weerstand

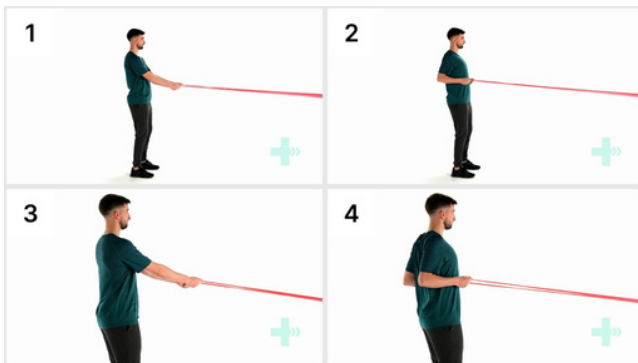
Ga rechtop staan en bevestig een weerstandsband onder de bal van uw voeten.

Houd de uiteindes van de band vast met uw handen en zorg dat uw armen gestrekt in uw zij staan.

Houd uw blik vooruit, uw postuur recht en haal uw schouders op tot aan uw oren.

Laat uw schouders weer zakken naar de startpositie in een gecontroleerde beweging, tegen de weerstand van de band in en herhaal.

Set: 3 • Herhalingen: 20



5. Low Rows met weerstand in stand

Indien beschikbaar kunt u voor deze oefening een kabelmachine gebruiken.

U kunt ook een weerstandsband op heuphoogte aan een vast voorwerp bevestigen.

Houd de weerstandsband met een uiteinde in elke hand iets voor u.

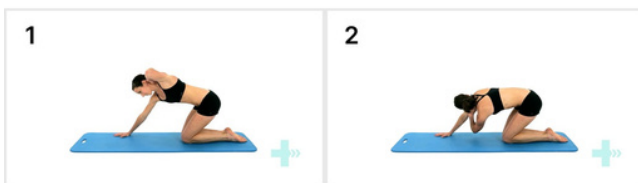
Stap indien nodig achteruit om spanning op de band op te bouwen.

Ga met uw voeten op heupbreedte staan en ontspan uw knieën.

Als u er klaar voor bent, trekt u uw ellebogen naar achteren en trekt u uw schouderbladen naar elkaar toe.

Beheers de beweging terwijl u uw handen terugbrengt naar de startpositie. Herhaal.

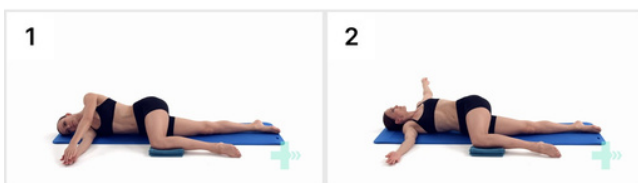
Set: 2 • Herhalingen: 15



6. Geknielde thoracale extensie en rotatie variatie 1

Zit op je handen en voeten. Neem een kind pose aan, zodat je heupen richting je enkels gaan en je armen licht gestrekt zijn. Plaats je hand op de achterkant van je nek, en houd je elleboog naar buiten. Draai zodat je elleboog naar beneden komt richting het midden, kruis de middellijn van je wervelkolom, en draai vervolgens terug. Terwijl de elleboog naar boven komt, krijgt je een draai in het midden van je rug. Draai zodat je elleboog over de middellijn komt, en draai terug om een rechte thoracale wervelkolom te krijgen.

Set: 2 • Herhalingen: 15 • Houd vast: 1s



7. Thoracale rotatie in zijlig variatie 2

Indien u moeilijk op uw knieën kunt zitten, kan u deze oefening uitvoeren:

Lig op uw zij met het onderste been gestrekt en het bovenste been gebogen. U kunt uw bovenste been laten rusten op een opgevouwen handdoek. Strek beide armen voor u, zo ver als u kunt. Houd uw onderste arm op de grond en reik met de bovenarm omhoog en naar achteren, waarbij u de romp laat draaien met de beweging. U zult hierbij rek voelen in uw bovenrug.

Probeer ook de andere kant te oefenen!