

Oefeningen bij nek- en schouderklachten

Herhaal deze oefeningen een aantal keer per dag, zeker wanneer er weinig afwisseling is in uw werkzaamheden.

Neem de tijd om deze oefeningen te doen.

Veel van de oefeningen kunt u ook goed onder de warme douche doen. Door de warmte van het water zijn de spieren wat soepeler en gaan de oefeningen makkelijker.

Voor sommige oefeningen heeft u een stoel nodig.

Ga door tot aan de pijngrens, maar ga er niet overheen. Met forceren lost u niets op.



Trek je schouders op en laat ze omlaag zakken.
Adem uit bij het ontspannen



Ga goed rechtop zitten en trek je schouderbladen naar achteren en omlaag.



Ga goed rechtop zitten draai met je hoofd zo ver mogelijk over je schouder. Doe daarna de oefening naar de andere kant.



Plaats je handen in je nek en strek naar achter toe met het midden en bovengedeelte van je rug over de rugleuning.



Hou de zitting vast van de stoel waar je op zit. Met de andere hand pak je het achterhoofd. Trek het hoofd met de kin richting de oksel. Hou dit 15 seconden vast en doe vervolgens de andere kant.



Pak met één hand, en gestrekte arm, op ooghoogte de deurpost vast en draai met je lichaam van de hand weg.



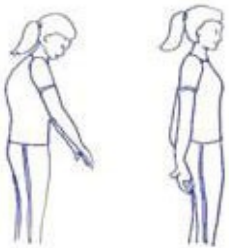
Ga goed rechtop zitten, trek je nek omhoog en maak vervolgens een onderkin.



Doe je armen over elkaar en strek je ellebogen naar voren, maak je rug bol.



Zit rechtop en draai je lichaam afwisselend zo ver mogelijk links en rechtsom.



Zit rechtop. Maak rondjes met je schouders afwisselend voor- en achterwaarts.



Sta rechtop. Zwaai vanuit je schouders je armen losjes voor- en achterwaarts.



Pak achter je rug je handen vast en druk je schouderbladen omlaag en naar achter, breng je borst vooruit.

Afsluitend

Voor meer informatie kunt u ook onze website (<http://www.echografiepraktijk.nl>) bezoeken. Hier kunt u ook via het patiëntportaal met uw DigiD inloggen in uw dossier. Het is ook mogelijk dit dossier te downloaden ten behoeve van bijvoorbeeld een fysiotherapeut

De aanvragend arts (meestal de huisarts) ontvangt binnen enkele dagen de uitslag.

Contact informatie

Echografiepraktijk TwentheCentrum
TwentheCentrum
Twentheplein 1-L
7607 GZ Almelo

Telefoon: 0546-451230
E-mail: info@echografiepraktijk.nl
Website: www.echografiepraktijk.nl

Echografiepraktijk
TwentheCentrum

De echo en behandeling van pijn



OEFENINGEN

Schouders en nek

