

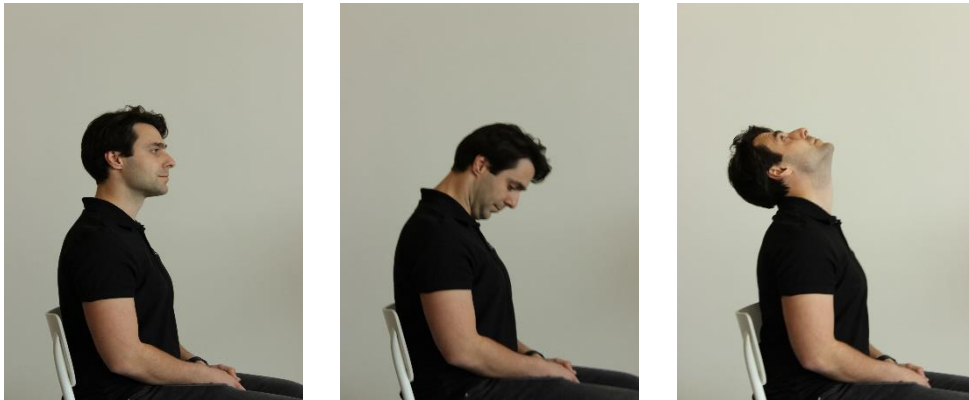


NUIJTEN FYSIOTHERAPIE

fysio • manueel • sport

Oefeningen voor de beweeglijkheid van de nek

1. Flexie (buigen) en extensie (strekken) van de nek



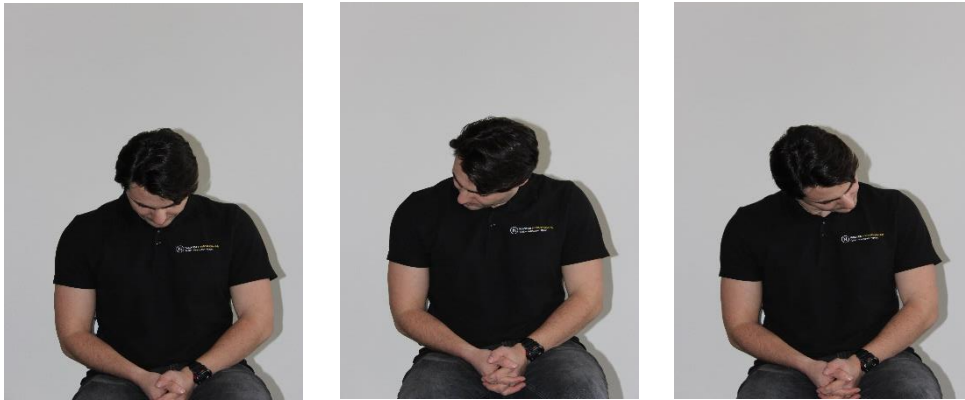
- Neem plaats op een stoel met rechte rug
- Breng uw kin naar de borst en kijk helemaal naar beneden
- Breng uw kin hierna omhoog richting het plafond
- Herhaal dit 15x

2. Rotaties (draaiingen) van de nek



- Neem plaats op een stoel met rechte rug
- Draai zo ver mogelijk met uw hoofd naar de linkerschouder alsof u over uw linkerschouder gaat kijken.
- Draai hierna zo ver mogelijk naar de rechterschouder
- Herhaal dit 15x

3. Rotaties (draaiingen) hoog in de nek



- Neem plaats op een stoel
- Plaats uw kin op uw borst
- Draai uw hoofd in deze positie naar links
- Draai hierna uw hoofd in deze positie naar rechts
- Herhaal dit 15x

4. Extensie (strekking) laag in de nek



- Neem plaats op een stoel met een rechte rug
- Strek uw kin zo ver mogelijk naar voren
- Breng uw kin hierna recht naar achter door het maken van een onderkin
- Herhaal dit 15x