

Oefenprogramma 3

Dit is een oefenprogramma opgesteld door de kinesitherapeuten van NeuroCentrumWest. Onderstaande oefeningen zijn bedoeld voor mensen die last hebben van **de nek en/of de rug**. Zowel bij pijn als bij stijfheid kunnen onderstaande oefeningen uitgevoerd worden.

Basisprincipes

- ✓ 15 oefeningen per oefenschema.
- ✓ 10 tot 20 keer elke oefening (afhankelijk van eigen kunnen).
- ✓ Oefeningen waarbij met een kant (rechts/links) wordt gewerkt, doe je elke kant 10 keer.
- ✓ Tussen elke oefening 30 seconden uitrusten.
- ✓ Ken je eigen grenzen. Is een oefening te moeilijk of doet deze te veel pijn voer ze dan beter niet uit.

1. Nek

U zit voor alle oefeningen op een stoel met de voeten stevig op heupbreedte. Zorg er ook voor dat u mooi recht zit in de onderrug en schoudergordel. Indien mogelijk zit u bij deze oefeningen best voor een spiegel, zo kan u zichzelf corrigeren indien nodig.

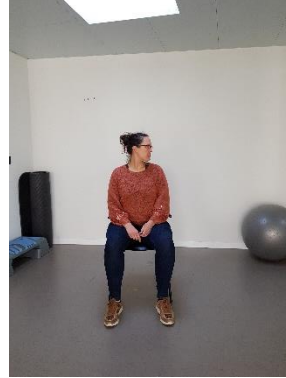
1. De kin lichtjes intrekken en terug ontspannen (niet vooruit steken).



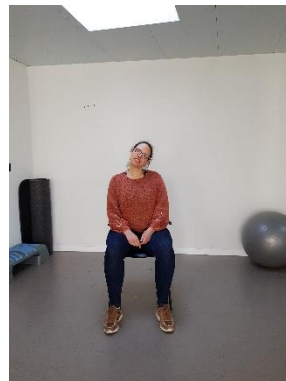
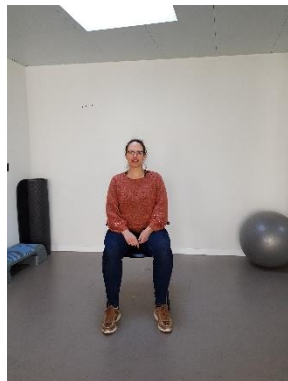
2. Kijken in uw "boezem" en naar het plafond.



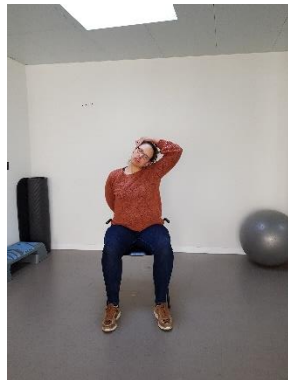
3. Kijken naar li en naar re, probeer de kin hierbij lichtjes ingetrokken te houden.



4. Breng uw oor naar uw schouder en terug. Houd hierbij het hoofd mooi recht: uw neus moet naar voor blijven wijzen. Houd bij deze oefening ook uw schouders naar beneden en de kin lichtjes ingetrokken.



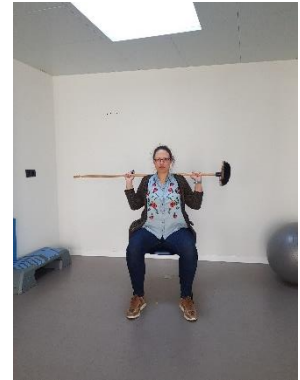
5. Stretchoefening: plaats één hand op uw rug en plaats uw andere hand op het tegenovergestelde oor. Trek vervolgens uw hoofd naar opzij, bv. Li hand op de rug en re hand op het li oor. Buig vervolgens uw hoofd naar re.



2. Schoudergordel

U zit voor alle oefeningen op een stoel met de voeten stevig op heupbreedte. Zorg er ook voor dat u mooi recht zit in de onderrug en de nek. Indien mogelijk zit u bij deze oefeningen best voor een spiegel, zo kan u zichzelf corrigeren indien nodig.

1. Tik met de stok uw knieën en breng vervolgens de stok omhoog. Indien dit vlot lukt kan u proberen uw hoofd te tikken met de stok of deze zelfs achter uw nek te brengen. Belangrijk hierbij is dat u mooi voor u blijft kijken.



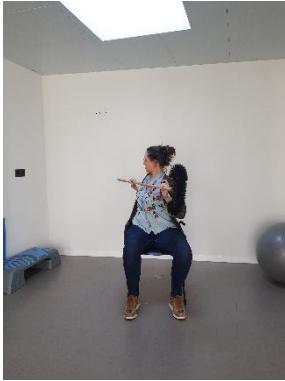
2. Breng de stok tegen uw borstkas en strek vervolgens uw armen naar voor.



3. Strek de armen voor u en draai de stok naar links en rechts, draaien aan een stuur.



4. Breng de stok dicht bij u en draai met de stok naar links en rechts, probeer hierbij over uw schouders te kijken en de stok horizontaal te houden.



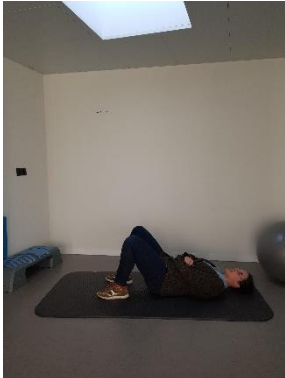
5. Breng de stok dicht bij u en buig met de stok naar links en rechts.



3. Onderrug

Deze week zijn er lichte kracht oefeningen voor de diepe buikspieren die een basiscorset vormen voor de wervelzuil. De losmakende oefeningen van vorige week kunnen uitgevoerd worden als opwarming en cooling down. Trek bij alle oefeningen goed uw buik in. Deze oefeningen kunnen uitgevoerd worden in lig op bed.

1. Ruglig, kantel het bekken waardoor je afwisselend een bolle en holle rug maakt.



2. Ruglig, fiets in de lucht. Probeer dit eerst met 1 been lukt dit goed doe dit dan met de twee benen tegelijk.



3. Ruglig, beide benen geplooid omhoog. Tik afwisselend li/re met uw hiel de grond.



4. Ruglig, beide benen geplooid en breng de knieën afwisselend naar li/re.



5. Ruglig één been gelooid en één been gestrekt. Hef het gestrekte been omhoog en terug neer. Lukt dit goed probeer dan het been net niet terug neer te leggen alvorens u het terug omhoog heft.

