

# FYSIOTHERAPEUTEN VOOR PURMEREND

## Oefeningen bij nekkklachten



**Paramedischcentrum Landauer**

**Sportfysiotherapie Purmerend**

**Expertisecentrum Wijk- en Ouderenzorg  
Purmerend**

## Rekken:

□ Buig je hoofd naar een zijde, hand andere zijde hoofd en lichte druk tegen hoofd naar de zijde waar naar toe gebogen wordt. Breng geheel zover dat er enige rek ontstaat en houdt vast voor 10 tot 15 sec. Zelfde beweging maar dan voor de andere zijde. Herhaal dit 3 tot 4 maal.



□ Laat hoofd naar voren hangen, alsof je kin de borst wil raken. Leg je handen in de nek en voeg enige druk naar voren uit, zodanig dat je kin iets verder naar de borst gaat, stop tot je rek voelt ontstaan in de nek. Vasthouden 10-15 sec en 3 tot 4 x herhalen.



□ Met de schouders ontspannen, draai het hoofd om alsof je over de schouders wil kijken, draai zover door totdat er enige rek wordt gevoeld, vasthouden voor 10-15 sec. en andere kant opdraaien en vasthouden voor 10-15sec. Beiderzijds 3 tot 4 herhalingen.



## Coördinatie Hoog Cervicale Wervelkolom

### Kin in - kin uit

Duw het hoofd naar achter vanuit de kin, zet de vinger op de kin en duw via de kin het hoofd iets verder, wat ook goed kan is een vuist onder de kin maken en vervolgens de kin zoveel mogelijk intrekken waardoor het hoofd naar achter glijdt over de vuist. Doe het in 3 series van elk 15 herhalingen, 2x per dag.

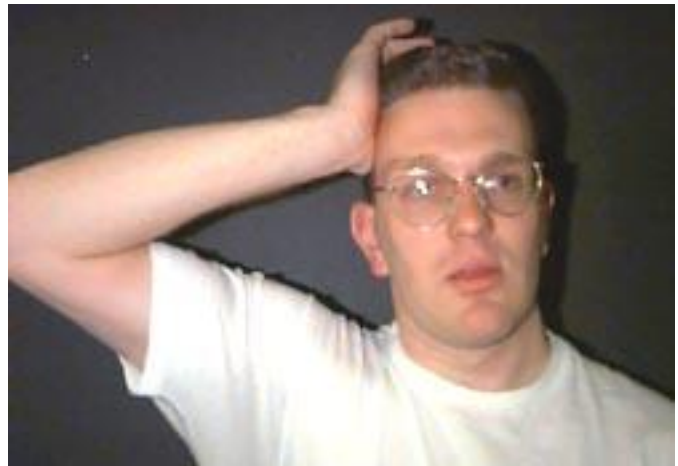
## Schouderblad oefening

Gebruik een latexband of binnenband van een fiets voor deze oef. Maak een lus in de band en bevestig deze aan een stevig object, bijv. een deurklink. De band dient op borsthoogte te zijn. Houdt nu de band met beide handen vast en trek de band naar je toe, totdat de ellebogen gebogen zijn. Streck vervolgens de armen weer waarbij er rek op de latexband behouden dient te worden. 3 series van 15 herhalingen 1x tot 3x per dag.

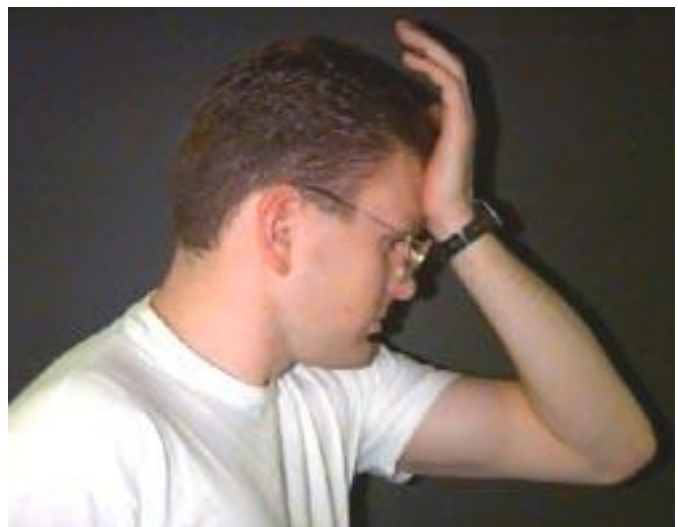


## MSE / isometrische kracht:

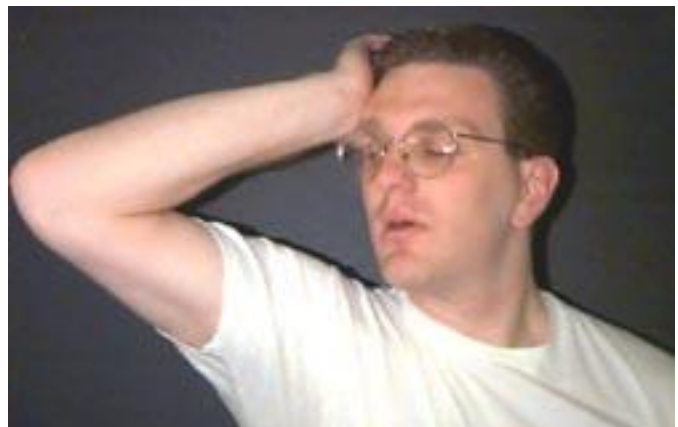
□ Plaats 1 hand aan de zijkant van het hoofd en duw het hoofd lichtjes er tegen aan zonder dat er verplaatsing plaats vindt van het hoofd. Houdt vast voor 10sec, 3 x maal achter elkaar met een tussenpauze van 10 sec. Doe daarna hetzelfde aan de andere zijde van het hoofd.



□ Zet een hand op het voorhoofd en geef lichte druk voor 10 sec. tegen de hand zonder dat het hoofd naar voren beweegt. 3 series van 10 sec. met een tussenpauze van 10 sec.



□ Plaats 1 hand aan de voorzijde van het hoofd en de andere hand aan de achterzijde van de andere zijde van het hoofd (niet afgebeeld), kijk nu om naar de zijde waar de hand op het voorzijde van het hoofd ligt. Alsof je wil omkijken. Zorg ervoor dat er een licht druk ontstaat waarbij het hoofd niet verplaatst wordt. Houdt deze positie vast voor 10 sec. en herhaal dit 3x met een tussenpauze van 10 sec. Herhaal dit voor de andere zijde.



## Mobiliteit

### Oefening 1

Buig uw hoofd naar voren en laat het even hangen. Ontspan hierbij de schouders. Buig vervolgens het hoofd naar achteren. Herhalingen: 10



### Oefening 2

Draai uw hoofd van links naar rechts, houd uw nek hierbij recht. Herhalingen: 10



### Oefening 3

Buig uw hoofd eerst naar links, en dan naar rechts. Breng uw oor hierbij naar uw schouder. Herhalingen: 10



### Oefening 4

Begin in een neutrale uitgangspositie en beweeg vervolgens uw kin naar voren. Ga weer terug in de neutrale positie en beweeg dan uw kin naar achter. Herhalingen: 5.



## Oefening 5



Breng het hoofd zoals op de rechterfoto naar achteren door de kin in te trekken.  
Maak hierbij als het ware een onderkin.  
Ontspan daarna zodat het hoofd vanzelf weer terug gaat.  
Deze oefening vergroot de bewegelijkheid van de nek en bovenrug en maakt rechtop zitten makkelijker. U mag de oefening zo vaak doen als u wilt.

## Krachttraining

### 1: Korte nekflexoren (nekbuigers)

Plaats een theraband om het hoofd en strek de armen. Trek nu tegen de weerstand van de theraband de nek in zonde de neus omlaag of omhoog te bewegen. Beweeg vervolgens het hoofd weer naar voren. Doe dit 3 series van 10 herhalingen.

NB hoe strakker de band, hoe meer kracht er geleverd moet worden



### Uithoudingsoefening nekflexoren

Lig op de rug met de nek neutraal. Trek de kin maximaal in en breng het hoofd maximaal 2,5 cm omhoog terwijl de kin in positie blijft. Breng je handrug onder je hoofd. Tel het aantal seconden dat je in deze positie kan volhouden. Je mag niet je kin omhoog doen of je hoofd verder omhoog doen of met je achterhoofd omlaag zakken en je handrug raken. Gemiddeld houdt een iemand zonder nekkachten het 40 seconden vol, een patiënt met nekkachten 11,5 seconden. Dus train elke dag tot het mogelijk is je hoofd langer dan 40 seconden in deze positie te houden.

## 2: Side raises



Ga met uw voeten op heupbreedte staan en houd uw rug recht. Laat uw armen langs uw lichaam hangen en neem in elke hand een dumbbell:

- Til uw armen op tot horizontale positie en breng ze terug in uitgangspositie.
- Herhaal dit 3 series van 10-15 herhalingen, met een 20-30 seconden rust tussen de sets.

## Front Dumbbell Raises

### Uitvoering

Sta rechtop en kantel het bekken ; neem een dumbbell in iedere hand ; til 1 gewicht in een wijde boog voor je op vanuit een hangende positie naast uw lichaam totdat het gewicht net boven de schoudergordel is (de handrug wijst naar voren als de halter naast je lichaam hangt); terwijl je de eerste laat zakken, laat je de andere dumbbell omhoog komen.

### Belangrijke Opmerkingen

- Maak een gecontroleerde beweging.
- Herhaal dit 3 series van 10-15 herhalingen, met een 20-30 seconden rust tussen de sets.

### Variaties

Als je deze oefening uitvoert moet je het bekken naar achter kantelen voor optimale onderrug bescherming. Je kunt deze oefening zittend doen, zodat je minder kunt smokkelen.





### 3: Military Press

Agonist: delta spieren

Synergist: triceps

#### Spiergroepen

Voorkant delta spieren en zijkant delta spieren

#### Uitvoering

Ga zitten op een bankje met een rugleuning ; neem een halter boven je hoofd en leg het op je borst ; druk het gewicht naar boven; laat het weer zakken.

Herhaal dit 3 series van 10-15 herhalingen, met een 20-30 seconden rust tussen de sets.

#### Belangrijke Opmerkingen

- Maak een gecontroleerde beweging ;
- Als je de oefening staand doet, moet het bekken naar achteren kantelen ;
- Plaats je voeten op een bankje als je de oefening zittend doet : het bekken moet gekanteld worden.
- Herhaal dit 3 series van 10-15 herhalingen, met een 20-30 seconden rust tussen de sets.

#### Variaties

- Je kunt deze oefening ook staand doen ;
- Je kunt deze oefening ook met 2 dumbbells doen ;
- Doordat de arm gedraaid is, gaan de voorste delta spieren het meeste werk doen.



#### 4: Reverse Fly



De reverse fly is een geweldige manier om de 'houding' spieren van de bovenrug, met inbegrip van de romboïden, de trapezius spieren en zelfs de achterkant van de schouders te trainen. Omdat u zich voorover buigt, zult u waarschijnlijk lichtere gewichten nodig hebben dan voor andere rugoefeningen. Houd u in gedachten dat de bewegingsuitslag klein is.

1. Gebruik lichte of middelzware dumbbells en begin in een zittende positie, buig u voorover met de armen naar beneden hangend en gewichten onder de knieën.
2. Hou de rug recht en span buikspieren aan.
3. Beweeg de armen naar de zijanten, tot het niveau schouder, knijp de schouderbladen naar elkaar.
4. Hou de ellebogen licht gebogen.
5. Ga weer omlaag en herhaal dit 1 tot 3 sets van 12-16 herhalingen, met een 20-30 seconden rust tussen de sets.
6. U kunt dit ook voorovergebogen in stand trainen of op de extensie bank.

## 5: Neck Press

Hoe vollediger je bij de neck-press je armen strekt, des te intensiever prikkel je de spieren in je schouders. Neem in elke hand een dumbbell. Zit of sta rechtop en strek de armen tot die uiteindelijk een hoek van 180 graden maken. Herhaal dit 3 series van 10-15 herhalingen, met een 20-30 seconden rust tussen de sets.



## 6: Shrugs

### Spiergroepen

(Bovenkant) trapezius

### Uitvoering

Ga rechtop staan en neem een dumbbell in iedere hand ; laat de dumbbells aan de zijkant van je lichaam hangen en trek je schouders omhoog (schouders ophalen) alsof je met je schouders de oren aan wilt raken ; houdt de dumbbells op het hoogste punt even vast en laat de dumbbell weer langzaam zakken.

### Belangrijke Opmerkingen

- Voor deze oefening kun je zeer zware dumbbells gebruiken ;
- Houdt boven in de dumbbells even vast (al naar gelang de zwaarte van de oefening).
- Herhaal dit 3 series van 10-15 herhalingen, met een 20-30 seconden rust tussen de sets.



## 7: Dumbbell Pullover

**Uitvoering** - Ga liggen met je rug op de bank, buig je benen en zet je voeten op de bank. Pak de dumbbell met beide handen goed vast en strek je armen rechtstandig omhoog, dan laat je de armen bijna gestrekt naar achteren zakken, hierna kom je weer explosief terug naar de startpositie.

- Herhaal dit 3 series van 10-15 herhalingen, met een 20-30 seconden rust tussen de sets.

**Tips** - Ga je armen niet buigen en strekken tijdens de uitvoering maar probeer ze in één positie op 'slot' te zetten.



## 8: Barbell Flat Bench Presses

Agonist: pectoralis major / triceps

Synergist: delta spieren

### Spiergroepen

Pectoralis major en de voorste delta spieren

### Uitvoering

Ga liggen op een plat bankje met haltersteunen ; zet je voeten op de grond of op haltersteunen (zodat je kniegewricht zich boven je heupgewricht bevindt) ; pak de halter van de houder en laat de halter zakken (tot net boven de tepels) ; lift de halter weer omhoog.

### Belangrijke Opmerkingen

- Houdt de polsen onder de stang om een polsbleedure te voorkomen (in een 90 graden hoek van de elleboog).
- Herhaal dit 3 series van 10-15 herhalingen, met een 20-30 seconden rust tussen de sets.

### Variaties

- Je kunt de stang op verschillende manieren beet pakken.
- Als je de halter smal pakt, legt je meer accent op de triceps. Als je het breder pakt, gaan de borstspieren het meeste werk verrichten.

