



wijkgezondheidscentrum
Brugse Poort

NEK- EN SCHOUDERPIJN



OEFENING 1

(Doel = losmaken)



Ga rechtop zitten. Buig het hoofd voorover en laat het hoofd hangen. Rol de kin traag over de borst van links naar rechts en terug.

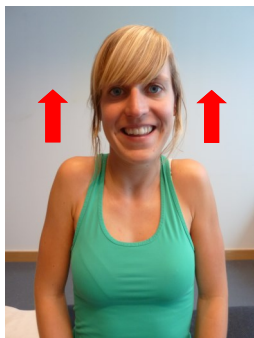
Opgelet: rol nooit naar achter!

Herhaal 10x



OEFENING 2

(Doel = losmaken)



Ga rechtop zitten of staan.
Trek de schouders op en laat de armen los langs het lichaam hangen. Voel de spanning in de nek- en schouderspieren. Laat dan de schouders vallen.
Herhaal 10x

OEFENING 3

(Doel = stretchen)



Kijk naar de oksel.
Neem met je hand je achterhoofd vast en trek richting oksel tot je spanning in de nek voelt, hou 10 sec aan en herhaal 3x langs elke zijde.

