



Bewegingsoefening voor nekklasten 1

Benodigheden:

Geen.

Voorzorgsmaatregelen:

Als u nekklasten heeft, zoals nekpijn of nekstijfheid, bezoek dan uw therapeut voordat u doorgaat met de oefeningen.

Uitgangspositie:

Zittend of staand.

Uitvoering:

Beweeg uw hoofd met de kin op de borst al schommelend langzaam van links naar rechts.

Herhalingen:

5-10x beiderzijds.

Sessies:

3x

Rust tussen sessies:

10-20 seconden.

Frequentie:

1 tot 2 keer per dag (tenzij uw therapeut anders adviseert).

Aandachtspunt:

Deze bewegingsoefening voor de nek is makkelijk uit te voeren en wordt aangeraden bij statisch werk, zoals bij het langdurig achter de computer zitten. Breng uw kin op de borst, beweeg vervolgens het hoofd langzaam en voorzichtig van links naar rechts. Het is belangrijk dat u de beweging gecontroleerd uitvoert, een te snelle beweging kan tot verergering van de nekklast leiden.

Bovenstaand filmpje laat een variatie van de oefening zien. In plaats van de kin richting de borst te brengen, trekt u de kin in. Zodoende voelt u de spieren hoger in de nek. Ervaart u nekpijn/nekstijfheid of andere nekklasten raadpleeg dan eerst uw chiropractor of fysiotherapeut om na te gaan of deze nekoefening geschikt is voor uw klacht.

Start de oefening vanuit een neutrale lichaamshouding

De meeste oefeningen voor de nek beginnen vanuit een neutrale lichaamshouding. Het is daarom belangrijk dat u deze houding goed beheerst en makkelijk kunt toepassen. Lees hier meer over de neutrale lichaamshouding

Deze oefening kan helpen bij onderstaande klachten

- Mechanische rugklachten, midden rugklachten, nekklachten
- Herstellende nekhernia, whiplash, verhoogde spierspanning van de nekspieren, artrose

Let op:

Deze oefening kan alleen worden geadviseerd door een fysiotherapeut, oefentherapeut, chiropractor of (huis)arts. [Klik hier voor een bij MijnOefening aangesloten therapeut.](#)



Algemene tips voor het uitvoeren van oefeningen voor de nek

1. **Frequentie:** Deze bewegingsoefeningen zijn effectief voor de spieren en gewrichten van de nek. Hoe vaak u de oefening uitvoert en hoeveel herhalingen u doet, is afhankelijk van het doel waarmee de oefeningen worden gedaan. Het is voor sommige oefeningen niet altijd nodig om ze dagelijks uit te voeren. Bespreek dit met uw therapeut.
2. **Combineren:** Om een beter effect van de oefeningen te ervaren, kunt u meerdere oefeningen combineren. U wordt geadviseerd om minimaal drie bewegingsoefeningen te doen. U bespreekt met uw chiropractor, fysiotherapeut of oefentherapeut welke oefeningen u kunt combineren en in welke volgorde.
3. **Warming up:** Deze bewegingsoefening heeft een lage intensiteit en vereist geen warming up. Ondanks de lage intensiteit is het wel van belang dat u de oefening gecontroleerd uitvoert.
4. **Nekklachten:** Pijn is een waarschuwingssignaal van het lichaam. Pijnklachten kunnen toenemen wanneer oefeningen niet gecontroleerd worden uitgevoerd. Als u nekklachten ervaart tijdens de oefening, dan wordt u aangeraden niet verder te gaan met de oefening. Neem contact op met uw chiropractor of fysiotherapeut voor meer informatie.
5. **Snelheid:** In hoog tempo een oefening uitvoeren, is vaak niet de manier waarop het doel van een bewegingsoefening wordt bereikt. Een bewegingsoefening moet nauwkeurig en gecontroleerd

worden uitgevoerd, zodat de juiste spieren worden aangesproken.

6. **Blijf alert:** Als u de oefening vaker heeft gedaan, loopt u het risico om de oefening op de automatische piloot uit te voeren. Houdt uw focus op de aan te spannen spieren en de beweging die u maakt.
7. **Overbelasting:** Nekpijn wordt voornamelijk veroorzaakt door overbelasting. Door het hoofd langdurig in een belastende houding te dragen, moeten de spieren in de nek enorm hard werken om deze belasting op te vangen. Hierdoor kan er overbelasting ontstaan. Deze overbelasting kan zorgen voor spierblessures, nekstijfheid of ontsteking van gewrichten. Uw therapeut kan u meer informatie geven over het herstel van deze klachten.
8. **Kussen:** Kies een comfortabel kussen dat genoeg stevigheid biedt. Een kussen waarbij het hoofd te hoog of te laag ligt, kan veel druk op de nek geven. Een slaaphouding moet juist ontspannen zijn zodat het lichaam tot rust kan komen.

Risico's voor nekkklachten

Door concentratie en inspanning gaan we minder bewust met onze houding om. Het komt vaak voor dat het hoofd dan naar voren wordt gedragen waardoor spieren in de nek overbelast kunnen raken. Uw lichaamshouding kan dus veel effect hebben op uw klachten. Klik hier voor meer informatie over houding en beweging.

Wist u dat?

De nek bestaat uit 7 wervels. Deze wervels hebben samen een grote beweeglijkheid ten opzichte van andere wervels van de wervelkolom. Er zijn daarom veel spieren gelegen rondom de nekervels, zodat de bewegingen gecontroleerd kunnen worden uitgevoerd.

Wilt u de plaatjes erbij?

Ja, met plaatjes Ja, met plaatjes Nee, zonder Nee, zonder