



Bewegingsoefening voor nek-, middenrug- en schouderklachten 6.1

Benodigdheden:

Geen.

Voorzorgsmaatregelen:

Als u nekkklachten, bovenrugklachten en/of schouderklachten ervaart, bezoek dan eerst uw therapeut voordat u doorgaat met de oefeningen.

Uitgangspositie:

Zittend of staand.

Uitvoering:

Beweeg uw schouders tegelijkertijd in grote cirkels naar voren en vervolgens naar achteren.

Herhalingen:

10-15x

Sessies:

3x

Rust tussen sessies:

10-20 seconden.

Frequentie:

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

Deze schouderoefening brengt veel beweging in de zogenaamde schoudergordel, waarmee de schouders, nek en bovenrug bedoeld worden. Bij gebrek aan beweging ontstaat het risico dat u klachten ontwikkelt. Deze bewegingsoefening helpt bij het behouden of verbeteren van de beweeglijkheid van de schoudergordel. Bij klachten wordt u aangeraden om contact op te nemen met een gekwalificeerd therapeut of uw (huis)arts.

[Zoek een therapeut bij u in de buurt](#)

Aandachtspunt:

Deze oefening is makkelijk uit te voeren en wordt aangeraden om te doen bij statisch werk, zoals bij het langdurig zitten achter de computer. Neem eerst een correcte houding aan en beweeg vervolgens uw schouders in een cirkelende beweging heen en weer.

Raadpleeg bij nekkklachten, bovenrugklachten en schouderklachten eerst een oefentherapeut, chiropractor of fysiotherapeut voordat u de oefeningen doet op MijnOefening.

Start de oefening vanuit een neutrale lichaamshouding

De meeste oefeningen voor de nek beginnen vanuit een neutrale lichaamshouding. Daarom is het 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, middenrugklachten, nekkklachten, schouderklachten, bovenrugklachten
- Herstellende nekhernia, whiplash, verhoogde spierspanning van de nekspieren, spierspanningshoofdpijn

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:** Dit is belangrijk om een goed effect van de oefeningen te krijgen. Als u de oefening te vaak doet, kan dit zorgen voor overbelasting. Het is dus niet altijd nodig om meer oefeningen te doen. Bespreek dit met de chiropractor of fysiotherapeut.
2. **Combineren:** Combineer meerdere oefeningen voor een groter effect. U wordt geadviseerd om minimaal 3 bewegingsoefeningen te doen.
3. **Warming up:** Voor deze oefening is het niet nodig om vooraf een warming up te doen. Dit komt vanwege de lage intensiteit van de oefening.
4. **Nekklachten:** Als u nekkklachten ervaart tijdens de oefening, wordt u aangeraden om niet verder te gaan met de oefening. Neem dan contact op met een therapeut voor meer informatie.

5. **Snelheid:** Voer deze oefening langzaam, nauwkeurig en gecontroleerd uit.
6. **Blijf alert:** Voorkom automatisme en focus op de te maken beweging.
7. **Overbelasting:** Nekpijn wordt voornamelijk veroorzaakt door overbelasting. Deze overbelasting kan zorgen voor spierblessures, nekstijfheid of ontsteking van gewrichten.
8. **Kussen:** Kies een stevig comfortabel kussen, zodat u neklachten kunt voorkomen. Een kussen waarbij hoofd te hoog of te laag ligt, kan veel druk op de nek geven. Vermijd slapen op uw buik.

Risico's voor neklachten

Nekklachten kunnen geleidelijk ontstaan of plotseling pijnklachten geven. Door pijn gaan spieren en gewrichten blokkeren, hierdoor ontstaat een bewegingsbeperking van de nek. Deze bewegingsbeperking kan leiden tot meer spierspanning en meer druk op de gewrichten, wat kan resulteren in meer pijn; hierdoor ontstaat de zogenaamde vicieuze cirkel. Helaas is dit vaak de oorzaak van terugkerende en aanhoudende klachten.

Wist u dat?

Bij mensen met veel stress kan er sprake zijn van een slecht eetpatroon en weinig beweging. Samen met een verhoogde spierspanning kan dit leiden tot neklachten.

Wilt u de plaatjes erbij?

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