

- 1. Staande houding** Hoofd recht op nekwervelkolom, hoofd niet naar voren.  
Geen holle / ronde rug, kin iets ingetrokken en kruin iets omhoog.  
Schouders iets naar achteren en naar beneden.
- 2. Zithouding** Nooit onderuit gezakt zitten en / of zitten met twee benen op een bankje.  
Goed ondersteunende rugleuning (ongeveer 120 graden achterover) met rolletje in de holte van de rug.  
In de auto hoofd laten rusten tegen kopsteun.  
Schouders iets naar achteren, kin iets ingetrokken, kruin iets omhoog.
- 3. Slaaphouding** Nooit rug- of buikligging. Altijd links en / of rechts zijligging met knieën gebogen.  
Wervelkolom horizontaal, dus niet te dik of te dun kussen onder het hoofd.
- 4. Werkhouding** Nooit met opgetrokken schouders, of ingezakte ronde rug en / of hoofd voorover.  
Proberen met borstkas / borstbeen naar voren, rechte onderrug en iets ingetrokken kin.
- 5. Bezigheden van alle dag:** -Haar wassen onder de douche, niet met hoofd voorover of achterover in een wasbak (zoals bij de kapper)  
-Scheren, hoofd niet helemaal achterover.  
-Recht voor de tv of recht tegenover pratende personen zitten.  
-Tillen en dragen, lasten verdelen (linker en rechterarm) of tegen romp houden.  
Niet met opgetrokken schouders, wel met rechte rug / borstkas. Zo dicht mogelijk bij de last gaan staan.  
-Alle werkzaamheden zoveel mogelijk recht voor u. Probeer reiken en bukken te voorkomen. Zorg voor juiste werkhogte (tafel, elleboog hoogte).  
-TV in slaapkamer recht voor U en op hoogte (zie ziekenhuis).  
-Fietshouding, actieve zit, schouders ontspannen. Geen mountainbike.
- 6. Tip** Na sporten of zware werkzaamheden nooit lekker lui onderuit gezakt gaan zitten. Pak een keukenstoel (met steun in de rug) of ga ontspannen rechttuit liggen.  
Probeer af te wisselen zitten / lopen / staan.  
Zorg voor een goede conditie, 3 keer per week 1 uur andere bewegingsvorm dan normaal.

*Alle oefeningen zonder pijn en / of duizelingen. Blijf doorademen tijdens oefening*

## OEFENPROGRAMMA VOOR NEKKLACHTEN

- 1. Ruglig**
- kussen onder het hoofd, kin iets intrekken en kruin richting hoofdeinde, lang maken. (Hielen richting voeteneinde)
  - zie a en hoofd iets optillen van bed (kin ingetrokken houden) kijken richting li. oksel en andere kant op
  - zonder kussen, hoofd links achterover draaien en daarna rechts omdraaien (over schouder heen kijken)
- 2. Zit**
- rechttop kin intrekken, onderkin maken, kruin omhoog
  - idem a en hoofd achterover
  - zelfmassage - handen bovenop schouders en de beweging van oefening b maken
  - schouders en armen naar beneden trekken en kruin omhoog
  - idem d, inademen borstbeen naar voren bewegen
  - buig hoofd naar voren en kijk links onder oksel, kin gaat richting li. schouder, rechteroor komt voor de rechterschouder. (dit ook in andere richting)
  - buig hoofd achterover en kijk over linkerschouder naar beneden (en andersom)

## OEFENPROGRAMMA VOOR SCHOUDER(S)

### Mobiliserende/losmakende oefeningen

- 1. Stand**
- zwaaien: voorlangs en -zijlangs  
draaien; binnen om en buitenom
- 2. Zit**
- schouders optrekken en naar beneden bewegen
  - schouders naar voren en naar achteren bewegen
  - schouders rollen; voorover en achterover
  - armen gestrekt naar voren, schouders naar voren duwen en terug (eventueel 1 arm ondersteunen)
  - trek schouder naar achteren en iets naar beneden en vervolgens de gestrekte arm voorwaarts omhoog brengen (eventueel met hulp van andere arm).
  - idem oef. e maar nu arm zijwaarts omhoog.
  - oefening e en f met stok
  - handen in nek / op voorhoofd, ellebogen naar achteren duwen
  - arm achter langs romp omhoog, andere voorlangs, duimen in vingers gebogen
  - linker arm hoog / duim naar achter, rechterarm laag / duim naar buiten draaien (en andersom)

### Spierversterkende oefeningen

- 1. Ruglig** gestrekte arm recht omhoog, schouder(blad) voor / achter bewegen, eventueel met gewicht in hand
- 2. Buiklig** trek schouderbladen naar elkaar en beneden, duimen naar buiten gedraaid.
- 3. Handen knieënstand** steun op 1 arm, schouderblad / romp op en neer bewegen
- 4. Stand** armen recht leunen tegen muur, romp en schouderblad bewegen
- 5. Ligsteun** steunen op 2 armen, romp bewegen, push ups
- 6. Zit** press ups, handen steunen op stoel, lichaam omhoog duwen.
- 7. Stand** bal werpen, 2 armen, 1 arm.

### Therabandoefeningen

- armen afhankelijk recht voor langs lichaam, armen naar buiten bewegen.
- Idem met armen achter langs lichaam.
- armen 90 graden gebogen, ellebogen in de zij, armen naar buiten bewegen.

band vast aan de deurknop  
zijwaarts deur

- 1 arm 90 graden gebogen, elleboog in de zij, hand naar buik duwen.
- arm recht, zijwaarts omhoog, arm naar lichaam trekken.

rugwaarts deur

- arm recht voorwaarts omhoog bewegen.
- gebogen arm vanaf borst naar voren recht maken.