



Nekrevalidatie oefeningen

Sint-Augustinus
GZA . Ziekenhuizen



Opwarming

Fietsen: 8 tot 10 minuten

Nustep: 6 tot 8 minuten

Oefeningen ter bevordering van de circulatie

Elke oefening wordt 15x herhaald.

1. Schouderrollen achterwaarts symmetrisch



Uitgangshouding:

Stand met rechte rug, onderste korset aanspannen, blik gefixeerd op een punt voor jou.



Uitvoering:

Rol met beide schouders tegelijkertijd achterwaarts.

2. Schouderrollen achterwaarts asymmetrisch



Uitgangshouding:

Stand met rechte rug, onderste korset aanspannen, blik gefixeerd op een punt voor jou.



Uitvoering:

Rol met de ene schouder achterwaarts, terwijl de andere in een neutrale positie blijft.

3. Hoofdschommelen



Uitgangshouding:

Stand met rechte rug, onderste korset aanspannen.



Uitvoering:

Breng je kin tegen je borst en beweeg de kin afwisselend naar de linker- en rechterschouder.

4. Shrugs

Uitgangshouding:

Stand met rechte rug, onderste korset aanspannen, blik gefixeerd op een punt voor jou.

Uitvoering:

Hef beide schouders maximaal naar boven en keer telkens terug naar volledige ontspanning.



Stretching

Alle stretchingsoefeningen worden aan elke zijde 2x herhaald. De oefeningen worden 30 seconden aangehouden.

1. Stretching M. Pectoralis Major



Uitgangshouding:

Stand, met aangezicht naar de muur op een voetlengte van de muur. Plaats je onderarm tegen de muur, met de elleboog op schouderhoogte.

Uitvoering:

Zet de voet aan de zijde van de geheven arm een stap voorwaarts en draai jouw lichaam van de arm weg. Duw nu je schouder tegen de muur.

2. Stretching M. Trapezius

Uitgangshouding:

Stand, eventueel met hoofd tegen de muur.

Uitvoering:

Breng je oor in de richting van je schouder. Duw zachtjes de tegenovergestelde arm en zijn schouderblad naar beneden.



3. Stretching M. Levator Scapulae

Uitgangshouding:

Stand.

Uitvoering:

Buig je hoofd voorwaarts, met je kin maximaal naar de borst. Breng nu je oor en kin in de richting van je schouder. Duw zachtjes de tegenovergestelde arm en het schouderblad naar beneden.

4. Stretching M. Triceps Brachii



Uitgangshouding:

Stand. Plaats één hand tussen de schouderbladen, de elleboog wijst naar het plafond (hou je hoofd mooi recht).



Uitvoering:

Neem met je andere hand je elleboog vast en duw deze verder naar achter, in de richting van je oor. Je hand zakt verder tussen je schouderbladen.

5. Anti-kyfotische stretch

Uitgangshouding:

Ruglig op de bal. Laat je hoofd op de bal steunen.



Uitvoering:

Strek beide armen boven je hoofd uit en laat ze zo diep mogelijk hangen. Je kan je armen meer zijwaarts laten hangen voor meer rek in de borstspierstreek. Door verder op de bal te gaan liggen (benen meer strekken), rek je je meer.

6. Stretching Rotator Cuff



Uitgangshouding:

Stand. Strek de te stretchen arm horizontaal voor je uit.



Uitvoering:

Neem met je hand de uitgestrekte arm aan de elleboog vast en trek je arm voorlangs in de richting van de schouder.

Mobilisatie-oefeningen

Alle mobilisatie-oefeningen worden 10x herhaald.

1. Flexiemobilisatie hoogcervicaal



Uitgangshouding:

Zit rechtop. Plaats je vuist tegen je keel, tussen borstbeen en kin.

Uitvoering:

Plaats je andere hand op je achterhoofd. Beweeg met je hoofd naar voor en beneden.

2. Flexiemobilisatie laagcervicaal

Uitgangshouding:

Zit rechtop met gesteunde rug.

Uitvoering:

Buig je hoofd en breng je kin langzaam naar de borst toe en terug.



3. Extensiemobilisatie



Uitgangshouding:
Zit rechtop met gesteunde rug.



Uitvoering:
Plaats je vingers op je kin. Breng je kin horizontaal achterwaarts, zonder ze naar de borst te buigen.

4. Lateroflexiemobilisatie

Uitgangshouding:
Zit rechtop, fixeer je blik op een punt voor jou. Plaats één hand op je hoofd, met je vingertoppen net tegen het oor aan de andere zijde.



Uitvoering:
Breng je oor in de richting van de schouder en trek zachtjes mee met je arm. Laat de tegenovergestelde schouder niet meebewegen.

5. Rotatiemobilisatie



Uitgangshouding:
Zit rechtop met gesteunde rug. Plaats je vingers aan de zijkant van je kin.

Uitvoering:
Draai je hoofd naar één zijde en kijk mee in de richting van de beweging. Duw zachtjes mee met je vingers. Door je hoofd meer voor- of achterwaarts te buigen, mobiliseer je plaatsen lager en hoger in je nek.

Posturale oefeningen

Alle oefeningen worden 10 à 15 seconden aangehouden en 10x herhaald.

1. Wall gliding



Uitgangshouding:
Stand, met aangezicht naar de muur. Plaats je handen tegen de muur ter hoogte van de schouders, met gebogen ellebogen.

Uitvoering:
Glij met je handen in een diagonale beweging naar boven en buiten. Wanneer je armen gestrekt zijn, trek je je schouderbladen naar elkaar en naar beneden toe. Hou deze positie aan.

2. Wall sliding 1

Uitgangshouding:
Stand, met aangezicht naar de muur. Plaats je ellebogen recht voor je tegen de muur, ter hoogte van je schouders. Je onderarmen steunen volledig tegen de muur.

Uitvoering:
Schuif je onderarmen in een verticale beweging naar boven. Hou deze positie aan.



3. Wall sliding 2



Uitgangshouding:

Vanuit de eindpositie van de Wall sliding 1, hef je de schouders (korte nek maken).

Uitvoering:

Hef je armen van de muur door je schouderbladen naar elkaar toe en naar beneden te bewegen. Hou deze positie aan.

4. Wall sit

Uitgangshouding:

Indische zit (voetzolen tegen elkaar) met de rug tegen de muur. Hou steeds sacrum, schouderbladen en hoofd tegen de muur.

Uitvoering:

Breng je gebogen armen tegen de muur met de ellebogen op schouderhoogte. Probeer om je polsen tegen de muur te houden. Breng je armen zo hoog mogelijk naar boven, zonder contact te verliezen. Hou deze positie aan en adem 5x diep in en uit (buikademhaling).



Functionele oefeningen

1. Versterken nekextensoren 1



Uitgangshouding:

Ruglig, met je hoofd op een kussen en de nek over een nekrol.

Uitvoering:

Duw je hoofd in het kussen door de kin in te trekken. Herhaal 15x.

2. Versterken nekextensoren 2

Uitgangshouding:

Buiklig, met een kussen onder de buik en je voorhoofd gesteund op de grond.

Uitvoering:

Hef het hoofd van de grond door de rug te strekken, de schouderbladen naar elkaar toe te brengen en de kin in te trekken. Herhaal 15x.



3. Versterken nekstabilisatoren 1

Uitgangshouding:

Ruglig, met een kussen ter hoogte van de bovenrug en het hoofd op de grond.

Uitvoering:

Til je hoofd op van de grond richting het plafond (trek je kin niet naar de borst). Hou deze positie 20 seconden aan. Herhaal 5x.



4. Versterken nekstabilisatoren 2



Uitgangshouding:

Buiklig, met een kussen ter hoogte van de borst en het voorhoofd op de grond. Armen naast jou.

Uitvoering:

Til je hoofd op van de grond richting het plafond (trek je kin niet naar je borst) en strek je bovenrug. Hou deze positie 20 seconden aan. Herhaal 5x.

5. Versterken nekstabilisatoren 3

Uitgangshouding:

Buiklig, met een kussen ter hoogte van de borst en het voorhoofd op de grond. Armen naast jou.

Uitvoering:

Til je hoofd op van de grond richting het plafond (trek je kin niet naar je borst) en recht je rug. Trek nu ook de schouderbladen naar elkaar toe. Herhaal 15x.



6. Versterken nekstabilisatoren 4



Uitgangshouding:

Buiklig, met een kussen ter hoogte van de borst en het voorhoofd op de grond. Armen naast jou.

Uitvoering:

Til je hoofd op van de grond richting het plafond (trek je kin niet naar de borst). Draai nu je hoofd afwisselend links en rechts (kin naar de schouder brengen). Herhaal 15x.

7. Versterkende oefeningen isometrisch 1



Uitgangshouding:

Ruglig, met je hoofd op een kussen. Beide handen plaats je aan weerszijden van je hoofd.

Uitvoering:

Duw je hoofd nu afwisselend links en rechts tegen je hand, zonder beweging toe te laten in je nek. Herhaal 15x aan elke zijde.

8. Versterkende oefeningen isometrisch 2

Uitgangshouding:

Ruglig, met je hoofd op een kussen. Beide handen plaats je op je voorhoofd.

Uitvoering:

Duw je hoofd nu richting het plafond, zonder beweging toe te laten in je nek. Herhaal 15x.



9. Versterkende oefeningen isometrisch 3

Uitgangshouding:

Ruglig, met je hoofd op een kussen. Plaats beide handen op je achterhoofd.

Uitvoering:

Duw je hoofd nu achterwaarts in je handen (kin niet naar de borst) zonder beweging toe te laten in je nek. Herhaal 15x.



10. Romprotatie met schouderstabilisatie



Uitgangshouding:

Ruglig, met je hoofd op een kussen.
Trek je benen naar je toe.

Uitvoering:

Laat afwisselend je benen links en rechts vallen (niet te ver). Zorg ervoor dat je tegenovergestelde schouder en schouderblad steeds op de grond blijven. Herhaal 10x.

11. Rotatie bovenrug 1

Uitgangshouding:

Handen- en knieënstand. Leg één hand in je onderrug, met de handpalm naar boven.

Uitvoering:

Draai aan dezelfde zijde de elleboog richting het plafond, terwijl de onderrug stabiel blijft. Herhaal 10x.



12. Rotatie bovenrug 2



Uitgangshouding:

Handen- en knieënstand. Leg één hand in je nek.

Uitvoering:

Draai aan dezelfde zijde de elleboog richting het plafond, terwijl de onderrug stabiel blijft. Herhaal 10x.

campus Sint-Augustinus
Oosterveldlaan 24
2610 Wilrijk
tel. + 32 3 443 30 11

campus Sint-Vincentius
Sint-Vincentiusstraat 20
2018 Antwerpen
tel. + 32 3 285 20 00

campus Sint-Jozef
Molenstraat 19
2640 Mortsel
tel. + 32 3 444 12 11

BTW BE 0428.651.017 - RPR Antwerpen
gzaziekenhuizen@gza.be
www.gzaziekenhuizen.be