



In vertrouwde handen

Uw fysiotherapeut van de Vereniging Topfysiotherapie® helpt

Gemakkelijk bewegen.... wat dat betekent, merkt u pas echt als pijn u belemmert bij het bewegen; als u moet revalideren na een blessure of een ziekenhuisopname of als u last heeft van chronische pijn. Uw fysiotherapeut van de Vereniging Topfysiotherapie® helpt u graag verder. U krijgt er uitstekende zorg die voldoet aan de hoogste kwaliteitseisen van de zorgverzekeraars en het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie. U bent er altijd in vertrouwde handen. Heeft u vragen over onderstaande of een andere aandoening, neemt u dan contact op met uw Topfysiotherapeut.

Nek houdingsoefeningen

Heeft u vragen?

Uw Topfysiotherapeut is u graag en deskundig van dienst.

Neemt u contact op met uw Topfysiotherapeut. Alle gegevens vindt u op:



www.topfysiotherapie.nl



Stand van de schouders

Linker tekening:

Breng de schouders naar achteren en omhoog

Middelste tekening:

Buig het bovenste deel van de borstwervelkolom naar voren. Hierbij de schouders naar voren en omlaag bewegen.

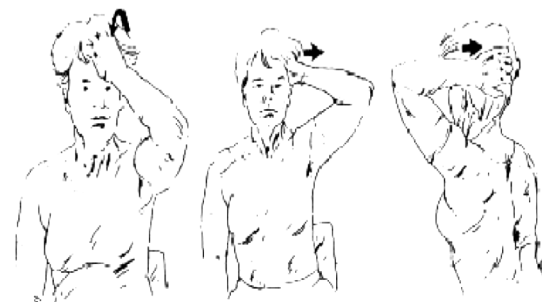
Rechter tekening:

Strek de rug weer en breng de schouders weer naar achteren. Deze oefeningen 5 tot 10 herhalen.



Het bovenste deel van de halswervelkolom

Druk de rug en het hoofd stevig tegen de muur en vervolgens de kin naar de borst brengen, waarbij het achterhoofd nog steeds contact houdt met de muur. Meer effect door het hoofd met de handen naar voren en beneden te duwen. Deze oefeningen 5 tot 10 x herhalen.



Oefenen voorste halsspieren

Duw het hoofd tegen de handpalm, waarbij de nekswervelkolom in een neutrale positie moet worden gehouden (linker tekening).

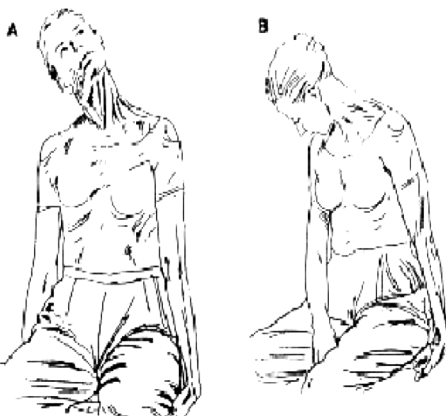
Oefenen middelste halsspieren

Duw het hoofd tegen de handpalm in zijwaartse richting (middelste tekening).

Oefenen achterste halsspieren

Duw het achterhoofd tegen de handpalm (rechter tekening).

Deze oefeningen worden 5 tot 6 x uitgevoerd, ieder gedurende 5 seconden, en met een pauze van ongeveer 15 seconden tussen de verschillende oefeningen. Deze oefeningen worden bovendien naar beide zijden uitgevoerd.



A. Rekken voorste halsspieren (links)

Pak de stoel vast met de linkerhand en buig daarna het bovenste deel van de romp naar rechts. Daarna het hoofd naar het plafond richten. Deze houding gedurende 5 tot 10 seconden volhouden. Hierna ontspannen en de oefening 5 x herhalen. Deze oefening wordt bovendien naar beide zijden uitgevoerd.

B. Rekken heffer schouderblad (links)

Pak de stoel vast met de linkerhand en buig het hoofd naar voren en draai het hoofd tegelijkertijd naar rechts. Deze houding gedurende 5 tot 10 seconden volhouden.