

## Advies bij nekklachten

### Wat mag je wel en niet doen?

Nekklachten worden in veel gevallen veroorzaakt door een verkeerde houding en te weinig beweging. Het is bij nekklachten belangrijk om uw nek in beweging te houden. Veel mensen zijn bang om te bewegen, maar dit is niet nodig. Wanneer u beweegt, is het belangrijk dat u dit doet binnen uw pijngrens. Bijvoorbeeld door rustig de onderstaande oefeningen te doen met uw nek

*"Het is verstandig om regelmatig van (werk-)houding te wisselen of de (werk-)houding kortdurend te onderbreken (micropauzes). Zeker bij een zittend beroep is dit belangrijk."*

### Doel van de oefeningen

Het doel van de oefeningen is om van de pijn af te komen en uw nek weer soepel te kunnen bewegen. Begin de oefeningen vanuit een ontspannen houding. Probeer te voelen wat er gebeurt, wat er beweegt, waar uw spieren aanspannen en waar niet. In het begin zijn de oefeningen misschien lastig of moeilijk uit te voeren. Probeer door te zetten, u wordt er voor beloond. U zult merken dat de pijn afneemt en dat uw spieren sterker worden. U kunt deze oefeningen het best regelmatig, maar kortdurend uitvoeren: dagelijks 6 à 8 keer. Beweeg bij de oefeningen tot de pijngrens en ga niet over de pijngrens heen. Voer de oefeningen rustig uit. Belangrijk is dat u blijft doorademen. Concentreer op uw bewegingen en ademhaling.

*"Als de pijn blijft of zelfs toeneemt, raden we je aan om je bedrijfsarts, huisarts of fysiotherapeut te raadplegen."*

Als u eenmaal geen nekpijn meer hebt, dan is een goede houding belangrijk om herhaling van nekklachten te voorkomen. Het is belangrijk dat u in beweging blijft. De oefeningen kunnen ook preventief gebruikt worden. Hieronder ziet u een instructievideo, die toont hoe de basisbeweging uitgevoerd moet worden. In de video ziet u hoe uw retractie, gevolgd door extensie van het hoofd, uitvoert. In de PDF staan alle variaties van de oefeningen op een rij, deze kunt u onderaan de pagina downloaden.

## Nekoefeningen

### Doel:

- 6 à 8 sessies per dag
- Verminderen van pijn, toename van beweeglijkheid

### Aandachtspunten:

- Ontspan en adem rustig met elke oefening
- Houd de positie van elke oefening 2 à 3 seconden vast (inademen, uitademen, ontspan)

### Elke sessie:

- Hoofdretractie (zittend of liggend): 10 keer
- Hoofdretractie met extensie (zittend of liggend): 10 keer
- Hoofdretractie met zijwaarts buigen: 5 keer elke zijde
- Hoofdretractie met rotatie: 5 keer elke zijde
- Hoofdretractie met flexie: 5 keer
- Hoofdretractie met extensie (zittend of liggend): 10 keer
- Optrekken van schouders: 5 keer



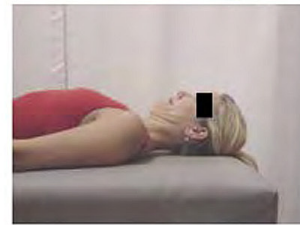
Retractie zittend



Extensie zittend



Retractie liggend



Extensie liggend



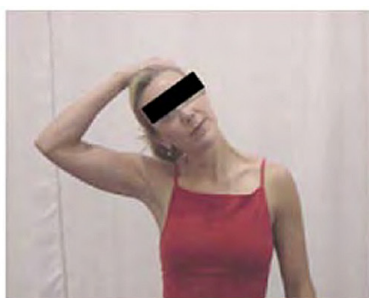
Zijwaarts buigen



Rotatie



Flexie



## Instructievideo:

Ga naar: [www.omedi/nek](http://www.omedi/nek)

