



Rekoefening voor neklachten 6

Benodigdheden:

Geen.

Vorzorgsmaatregelen:

Als u neklachten heeft zoals nekpijn of nekstijfheid, bezoek dan uw fysiotherapeut, oefentherapeut of chiropractor voordat u doorgaat met de oefeningen.

Uitgangspositie:

Zittend of staand.

Uitvoering:

Neem een goede houding aan en roteer uw hoofd 45° naar rechts. Pak met uw rechterhand de achterzijde van uw hoofd vast en buig uw hoofd langzaam omlaag tot een rek voelbaar is. Houd deze rek 15-20 seconden aan. Herhaal dit aan de andere zijde.

Herhalingen:

3x

Sessies:

3x

Rust tussen sessies:

10-15 seconden.

Frequentie:

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

Voor het verminderen van neklachten, zoals nekpijn of nekstijfheid, kunnen bewegingsoefeningen voor de nek goed helpen. Wanneer u de bewegingsoefeningen regelmatig uitvoert, werkt u aan de beweeglijkheid van de nek. Raadpleeg altijd eerst uw chiropractor of fysiotherapeut om te bespreken welke oefeningen voor u geschikt zijn.

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

Aandachtspunt:

Deze oefeningen is makkelijk uit te voeren bij statisch werk, zoals tijdens het langdurig zitten achter de computer. Daarnaast is deze oefening effectief in het beweeglijker maken van de nek.

Ga eerst in een correcte houding zitten of staan en roteer vervolgens 45 graden naar rechts. Ofwel roteer niet geheel door tot uw schouder. Pak met uw rechterhand de achterzijde van uw hoofd vast en breng het hoofd langzaam en voorzichtig omlaag tot een rek voelbaar is. Deze rek zal nu voornamelijk voelbaar zijn aan de linkerzijde van de nek en bovenrug. Zorg dat de rek voelbaar is, maar rek niet verder. Het te hard rekken werkt averechts en kan juist leiden tot meer klachten. Herhaal deze oefening aan de andere zijde.

Ervaart u nekkklachten zoals nekpijn en/of nekstijfheid? Raadpleeg dan eerst een 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
- Herstellende nekhernia, whiplash, verhoogde spierspanning van de nekspieren

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:** Deze rekoefeningen zijn effectief voor de spieren van de nek en omliggende spieren. Het is niet altijd nodig om meer oefeningen uit te voeren of meer herhalingen te doen. Bespreek dit met uw therapeut.

2. **Combineren:** Voer niet slechts één oefening per sessie uit, maar combineer meerdere oefeningen voor een groter effect. U wordt geadviseerd om minimaal 3 oefeningen te doen.
3. **Warming up:** Begin met een aantal bewegingsoefeningen voordat u begint met de rekoefeningen voor de nek.
4. **Nekklachten:** Pijn is een waarschuwingssignaal van het lichaam. Daarom is het verstandig om dit nooit te negeren. Klachten kunnen toenemen wanneer oefeningen niet gecontroleerd worden uitgevoerd. Als u nekkklachten ervaart tijdens de oefening wordt u aangeraden om niet verder te gaan met de oefening. Neem dan ook contact op met uw therapeut voor meer informatie.
5. **Snelheid:** Voer deze oefening niet te snel uit. De oefening moet nauwkeurig en gecontroleerd worden uitgevoerd.
6. **Blijf alert:** Als u de oefening vaker heeft gedaan loopt u risico om de oefening op de automatische piloot uit te voeren. Houd uw focus op de aan te spannen spieren en de beweging die u maakt.
7. **Overbelasting:** Nekpijn wordt voornamelijk veroorzaakt door overbelasting. Deze overbelasting kan zorgen voor spierblessures, nekstijfheid of ontsteking van gewrichten.
8. **Kussen:** Kies een comfortabel kussen die genoeg stevigheid biedt zodat u nekkklachten kunt voorkomen. Een kussen waarbij het hoofd te hoog of te laag ligt, kan veel druk op de nek geven. Daarom wordt het afgeraden om op de buik te slapen.

Risico's voor nekkklachten

Door concentratie en inspanning gaan we minder bewust met onze houding om. Het komt vaak voor dat het hoofd dan naar voren wordt gedragen waardoor spieren in de nek overbelast kunnen raken. Uw lichaamshouding kan dus veel effect hebben op uw klachten. Klik hier voor meer informatie over houding en beweging.

Wist u dat?

De schouders vaak onbewust langdurig worden opgetrokken. Dit kan bijvoorbeeld voorkomen bij fietsen, autorijden of werken achter de computer. Nek- en schouderklachten zijn hierdoor vaak het gevolg van overbelasting. Door het regelmatig uitvoeren van meerdere bewegingsoefeningen, kunt u deze klachten voorkomen.

Wilt u de plaatjes erbij?

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