

Nekschool: thuisoefeningen

Core stability

- Neutrale wervelkolom
- Contractie bekkenbodemspieren
- Contractie diepe dwarse buikspier (m. transversus abdominus)
- Contractie thoracaal: schouders naar achter en onder trekken
- Contractie cervicaal: nek lang maken ('dubbele kin')

Herhalingen

- Statisch oefenen: bij veel pijn, indien je lang je oefeningen niet gedaan hebt 10 keer 7 seconden aanhouden
- Dynamisch oefenen: series van 2x20 opbouwend naar 3x20 herhalingen
- Probeer 3x/week te oefenen

Oefeningen

Zit

Oefening 1: Zit op stoel of op bal

Core stability, handen gesteund op bovenbeen, kin naar borstbeen toe bewegen ('chin in')



Oefening 2: Zit op bal

Core stability, buig je nek naar voor (flexie CWK), hoofd naar 1 kant draaien, in die positie kleine knikflexie uitvoeren (mobiliserend)



Oefening 3: Core stability, schouderrollen (mobiliserend)



Oefening 4: Zit op bal

Core stability, ellebogen 90° gebogen, theraband vastnemen met handpalmen opwaarts, theraband op rek brengen (exorotatie)



Oefening 5: Zit omgekeerd op stoel

Thoracaal en cervicaal opstrekken



Oefening 6: Zit omgekeerd op stoel

opgerolde handdoek voor buik, met gewichtjes

- Armen naast u trekken
- Armen op schouderhoogte opstrekken (geplooide of gestrekte armen)



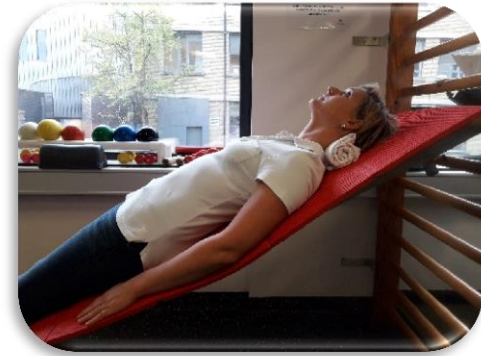
Oefening 7: Zit op bal

Core stability, statisch hoofd tegenhouden en duwen naar flexie, extensie, rotatie, lateroflexie re/li

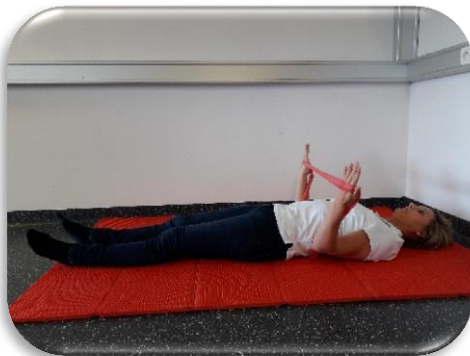


Oefening 1: Ruglig op schuine plank / grond

Plaats een opgerolde handdoek in je nek, core stability, zachtjes het hoofd achterover buigen (afrollen), lichtjes kin intrekken en terug (mobiliserend)



Oefening 2:



Core stability, bovenarmen op grond, ellebogen 90° gebogen, theraband vastnemen met handpalmen opwaarts, theraband op rek brengen (exorotatie)

Oefening 3: Stretching m. pectoralis minor

Core stability, losse bal of handdoek thoracaal plaatsen (tussen schouderbladen), stok vastnemen met handpalmen opwaarts, hoofd gesteund op de grond => stretchen door schouders naar achter-onder te trekken terwijl je met stok naar voeten reikt



Handen- en knieënstand

Oefening 1:

Core stability, holle/bolle rug maken



Oefening 2:

Core stability, arm en tegenovergesteld been uitstrekken "superman"



Stand

Oefening 1:

core stability, statisch met hoofd in bal duwen ('chin in'): voor/achter/li/re

