

Infobrochure

Thuisoefeningen voor de nek

Thuisoefeningen voor de nek

In deze brochure vindt u een reeks oefeningen terug die u thuis zelf kan uitvoeren. Dit zijn algemene oefeningen ter versoepeling en versteviging van de nek.

Bij elke oefening vindt u wat extra informatie over hoe deze uit te voeren. Daarnaast vindt u in deze brochure ook een QR-code met een link naar extra beeldmateriaal per oefening.

Enkele algemene tips vooraleer te starten met oefenen:

- ✓ Neem dagelijks enkele minuten de tijd om in een rustige omgeving bewust te gaan oefenen. Het is beter om dagelijks kort te oefenen dan 1x per week heel lang te oefenen.
- ✓ Luister naar je lichaam: als een oefening extra pijn uitlokt die nadien ook blijft aanhouden of zelfs verslecht, dan sla je deze oefening de volgende keer best over. Indien je een lichte, zeurende pijn voelt tijdens en kort na de oefening, maar die snel verdwijnt na het oefenen, dan mag je de oefening gerust verder blijven doen.
- ✓ Voor de grondoefeningen is het aangewezen om gebruikt te maken van een goede ondergrond: best gebruik je hiervoor een oefen- of fitnessmat.
- ✓ Wees realistisch: het is bewezen dat oefenen helpt tegen chronische rug- en nekpijn, maar besef dat oefenen wel een goed hulpmiddel is, maar geen wondermiddel (die bestaan niet!). Oefenen en bewegen zijn de beste manieren om met je klachten om te gaan en op langere termijn zo weinig mogelijk pijn te hebben, maar dit betekent niet dat u nooit meer klachten zal hebben.
Daarnaast is het belangrijk om naast deze oefeningen ook nog

steeds zoveel mogelijk in beweging te blijven. Enkel deze oefeningen doen, en voor de rest een hele dag weinig tot niet bewegen, is op de lange termijn zeker ook geen oplossing. Welke beweging u kiest hangt af van uw voorkeur en niveau (wandelen, fietsen, zwemmen, lopen,...). Probeer dus om de tijd die u al zittend doorbrengt (TV of andere schermtijd, bureauwerk,...) zoveel mogelijk te beperken.

- ✓ Voor de nek kan het gebruik van een warmtekussen nuttig zijn om de acute pijnklachten wat te verzachten. Wees er echter van bewust dat dit enkel de symptomen zal bestrijden, maar de eigenlijke oorzaak van de klachten zal hierdoor niet verdwijnen.

Scan de QR-code en beweeg mee!

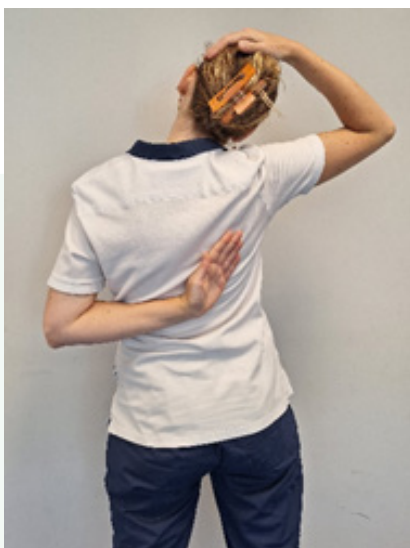
Scan de QR-code met je telefoon om de **oefenvideo** te openen.

Bekijk per oefening de instructies op het scherm en beweeg veilig mee met onze instructeurs.

Veel succes!



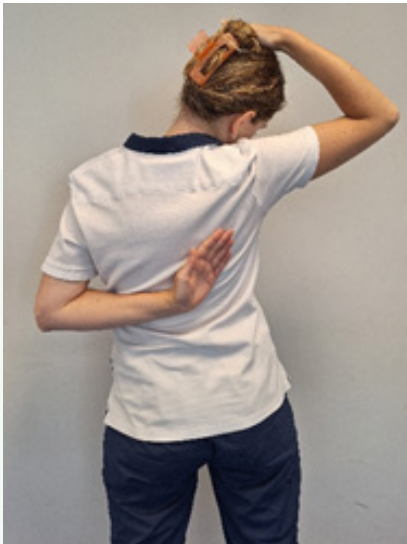
Mobiliserende- lenigmakende oefeningen



Rekoefening Trapeziusspier

Neem met 1 hand de bovenkant van je hoofd vast en hou je andere hand achter op de rug. Trek je hoofd rustig en voorzichtig richting je schouder en hou dit 15 seconden aan. Je voelt de rek in de spieren tussen je nek en schouder. Keer vervolgens langzaam terug naar de startpositie. Doe hetzelfde langs de andere zijde, hou ook 15 seconden aan en keer opnieuw langzaam terug naar de startpositie.





Rekoefening spier tussen nek en schouderblad

Neem met 1 hand de bovenkant van je hoofd vast en hou je andere hand achter op de rug. Trek je hoofd rustig en voorzichtig richting je schouder en draai je hoofd zodat je kijkt in de richting van je oksel. Hou dit 15 seconden aan. Je voelt de rek in de spieren tussen je nek en schouderblad. Keer vervolgens langzaam terug naar de startpositie. Doe hetzelfde langs de andere zijde, hou ook 15 seconden aan en keer opnieuw langzaam terug naar de startpositie.

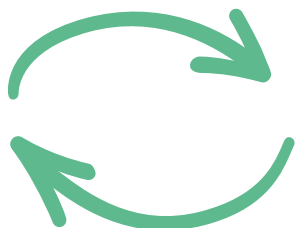




Algemene losmakende oefening

Draai je hoofd rond, zodat je afwisselend naar linksonder, linksboven, rechtsboven en rechtsonder kijkt. Doe dit op een rustige, gecontroleerde manier. Maak op die manier een 5-tal rotaties en doe vervolgens hetzelfde in de andere richting.





Rotatie

Draai je hoofd rustig naar links en hou dit enkele tellen aan. Draai vervolgens je hoofd rustig naar rechts en hou opnieuw enkele tellen aan. Draai zover tot je spanning voelt in de nek.





Rotatie met bal onder hoofd

Ga liggen op een oefenmat en leg een kleine bal onder je hoofd. Draai vervolgens rustig met je hoofd naar links en hou dit enkele tellen aan. Keer terug naar de starthouding, draai vervolgens rustig naar rechts en hou opnieuw enkele tellen aan. Keer terug naar de starthouding. Doe deze oefening gedurende enkele minuten, telkens afwisselend van de ene naar de andere kant.

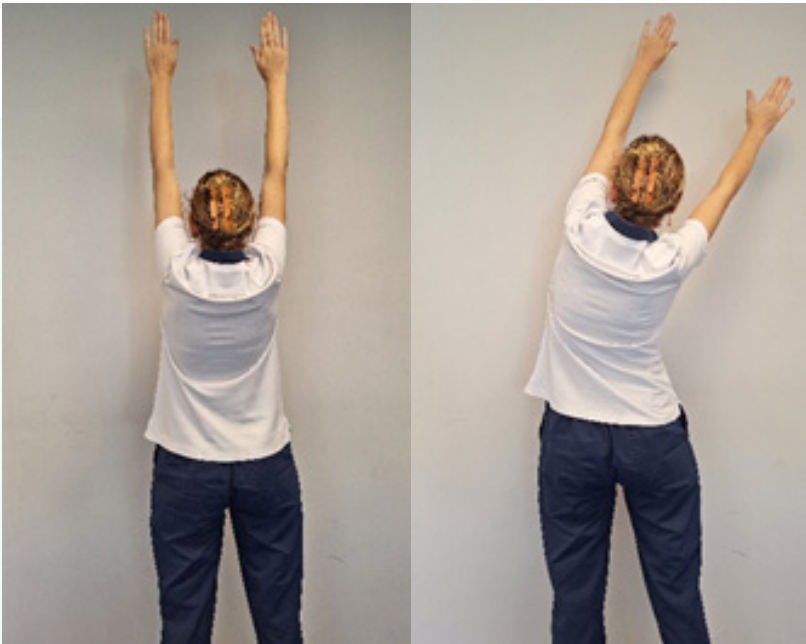




Rotatie met kin richting borstkas

Idem als vorige oefening, maar buig je hoofd ook zodanig dat je kin richting je borstkas gaat. Hou voor beide kanten opnieuw enkele tellen aan.





Rekoefening schouders

Doe vanuit staande positie beide armen omhoog in de lucht. Probeer vervolgens om de beurt 1 arm 'iets langer' te maken dan de andere arm. Hou dit telkens enkele tellen aan. Je voelt de rek in de schouders tot in de romp.





Rekoefening achterste schouderspieren

Hou vanuit staande positie 1 arm gestrekt in de richting van de andere schouder. Trek vervolgens met je andere arm de gestrekte arm nog meer naar je toe en hou dit enkele tellen aan. Je zal de rek voelen aan de achterzijde van de schouders. Doe vervolgens hetzelfde aan de andere zijde.



Spierversterkende oefeningen



Dubbele kin maken

Beweeg vanuit zit of stand je hoofd naar achter, zonder dat je naar boven of beneden gaat kijken, op die manier ga je als het ware een 'dubbele kin' proberen te maken. Hou dit enkele tellen aan en keer langzaam terug naar de starthouding. Doe deze oefening 2 reeksen van 15x. Bij deze oefening ga je de diepe spieren in de hals oefenen.





Hoofd voorwaarts bewegen

Beweeg vanuit zit of stand je hoofd naar voor, zonder dat je romp of schouders mee bewegen. Hou dit enkele tellen aan en keer langzaam terug naar de starthouding. Doe ook deze oefening 2 reeksen van 15x. Bij deze oefening ga je de diepe spieren van de nek oefenen.



Overzicht

Rekoefening Trapeziusspier



**Rekoefening spier tussen
nek en schouderblad**



**Algemene losmakende
oefening**



Rotatie



**Rotatie met bal
onder hoofd**



**Rotatie met kin
richting borstkas**



Rekoefening schouders



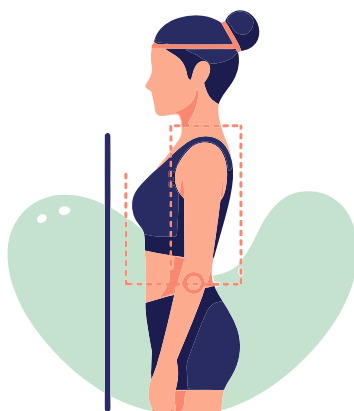
Rekoefening achterste schouderspieren



Dubbele kin maken



Hoofd voorwaarts bewegen



Contact

Dienst Fysiotherapie: 056/ 62 33 80

E-mailadres: fysio@ziekenhuiswaregem.be

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11

Auteur: Dienst Fysiotherapie
Publicatiedatum: Februari 2026
Doc: 8660

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem
Vijfseweg 150
8790 Waregem
T. 056/ 62 31 11
F. 056/ 62 30 20
E. info@ziekenhuiswaregem.be