



wijkgezondheids  
centrum Nieuw Gent

# Nek- en schouderpijn



## Rekken

**3x 20sec, 3x per dag**



Ga zitten op een stoel en steek je rechter arm achter de rug. Buig nu het hoofd zijwaarts naar links, terwijl je de rechter schouder zo laag mogelijk houdt. Om de rek nog groter te maken kan je ook met het linker hand het hoofd nog iets verder trekken.

Hou deze houding 20sec en wissel dan van kant. Voer deze oefening 3x uit aan elke zijde.



wijkgezondheids  
centrum Nieuw Gent

# Losmaken

30x, meermaals per dag



Ga zitten op een stoel en buig het hoofd traag afwisselend naar voor en naar achter. Je kan ook afwisselend het hoofd naar links en naar rechts laten buigen.

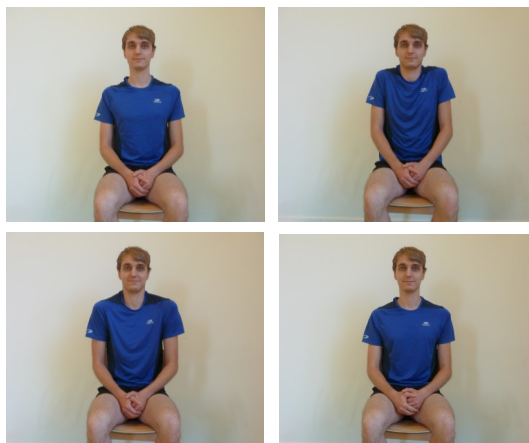
Voer dit 30x uit en doe dit meermaals per dag.

Opgelet: draai zeker geen rondjes met het hoofd



# Losmaken

30x, meermaals per dag



Ga zitten op een stoel met het hoofd rechtop. Laat de armen hangen en draai met de schouders grote cirkels naar voor en naar achter.

Voer dit 30x uit en doe dit meermaals per dag.

