

*** Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen?
Bespreek deze dan met uw gnatholoog.

Hartelijke groeten,

Team gnathologie Venlo

Ons privacybeleid en klachtenprocedure kunt u terugvinden op www.gnathologie-venlo.nl



Gnathologie Venlo
Prof. Gelissensingel 20
5912 JX Venlo

Telefoon: +31 (0)77 - 8510025

E-mail:

info@gnathologie-venlo.nl

Website: www.gnathologie-venlo.nl

Adviezen en instructies

Oefeningen nekspieren



* Inleiding

De kaak en de nek hebben een nauwe relatie met elkaar. Het kan zijn dat uw gnatholoog het van belang acht om ook de nek mee te nemen in de behandeling.

* Kracht en uithoudingsvermogen

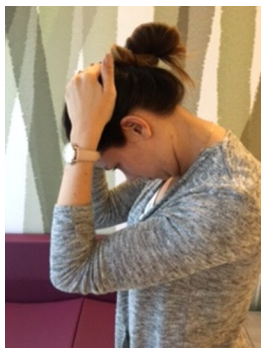


Deze oefening kunt u liggend op uw rug zonder kussen, staand of zittend uitvoeren. De oefening start met het maken van een korte knik met het hoofd (kin intrekken, zie foto). U houdt deze positie 20 tot 30 seconden vast. Probeer u deze oefening ook eens met het hoofd licht gedraaid naar links en rechts.

Wilt u de oefening uitbreiden dan kan dit in rugligging. U kunt dan na het maken van de korte knik beweging uw hoofd een klein stukje (5 cm) van de onderlaag optillen. Hou dit ook 10 tot 30 seconden vast. Let hierbij op dat u geen schokkende/trillende bewegingen maakt of uw kiezen op elkaar klemt.

* Rekoefeningen nek

De onderstaande oefeningen zijn gemakkelijk uit te voeren tijdens het douchen, waarbij u de warme straal van het water kunt richten op de te rekken spieren.



Bij deze rekoefening dient u de handen op het hoofd te plaatsen en het hoofd voorover te buigen. In de eindstand voelt u de rek rond het achterhoofd en richting de rug.



Bij deze rekoefening dient u een hand op het hoofd te plaatsen en het hoofd zijwaarts te buigen. In de eindstand voelt u de rek aan de zijkant van het hoofd, de nek en mogelijk ook richting de schouder. Let tijdens de oefening erop dat u recht naar voren blijft kijken en uw schouders laag houdt.

Tot slot de laatste oefening. Bij deze rekoefening (plaatst u een hand op het hoofd te plaatsen en buigt u het hoofd met de neus in de richting van de oksel. In de eindstand voelt u de rek aan de achterkant/zijkant van het hoofd trekkend richting het schouderblad. Let tijdens de oefening erop dat u uw schouders laag houdt.



Plaats uw vingers of duimen op de nekspieren, vlak onder de schedelrand. Maak kleine ronddraaiende bewegingen of houdt de druk even aan. U kunt de hele schedelrand afgaan.