

Oefeningen bij nek- en schouderpijn

Fysiotherapie Badhoevedorp

Voor wie is het: Voor mensen met chronische en acute pijn aan de nek en/of schouder. Vanwege de zenuwen en spieren die de nek en schouder delen, zijn deze regio's gecombineerd in de oefeningen. Neem contact op met de huisarts of fysiotherapeut wanneer de pijn constant aanwezig is ondanks verandering van houding of beweging (ook 's nachts) of wanneer de pijn uitstraalt met tintelingen tot aan de vingers. Het lichaam is gemaakt om te bewegen en heeft een groot zelf-herstellend vermogen. Mochten de oefeningen binnen 3 weken nog geen vermindering van pijn geven, neem ook in dat geval contact op met de huisarts of een fysiotherapeut.

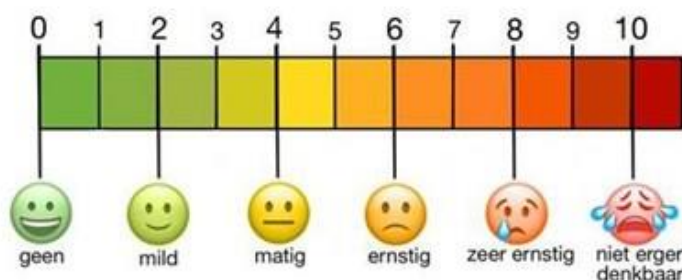
Uitleg oefenprogramma: de oefeningen zijn opgebouwd in 3 niveaus. Het eerste niveau is gericht op het 'leren' van de nek en de schouder weer met elkaar samen te werken in hun bewegingen en de spieren te ontspannen. Deze oefeningen moeten verlichting geven van de pijn. Het 2^e en 3^e programma zijn bedoeld om de complexe bewegingen van de schouder en het stabiliseren van de nek sterker te maken. Niet alle oefeningen van niveau 3 zijn voor iedereen geschikt, maar een leuke uitdaging voor jongeren of sporters. Doe wat je kan en binnen de pijngrens. Vergeet niet om de nek en/of de schouder regelmatig rust te geven. Dat bereik je het best door de nek en/of de armen te laten steunen bijvoorbeeld op of tegen een kussen. Op de laatste pagina vind u een aantal rek- en ontspanningsoefeningen.

Het maken van een (lichte) onderkin samen met het optrekken van het borstbeen (2 cm) zijn een heel belangrijk onderdeel van de oefeningen. Hoe rechter de bovenrug (door borst omhoog en kin intrekken), hoe minder de nek hoeft te compenseren en hoe meer ruimte het schouderblad heeft om over de rug te bewegen.



Regels voor oefenen met pijn:






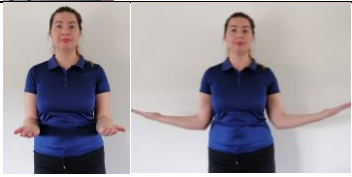

1. **Pijn tijdens het oefenen:** De schouder of nek mag iets gevoelig zijn tijdens het oefenen (op een schaal van 0-10 een 2 of 3), maar moet binnen een minuut weer wegtrekken als een oefening klaar is. Doet dat het niet, probeer dan een lichtere oefening of minder herhalingen te maken en wacht tot de pijn wegtrekt voor je weer verder gaat.
2. **Pijn na het oefenen:** Soms heb je de dag na het oefenen juist meer klachten, dit kan zeker het geval zijn als je een programma voor de eerste keer doet. Binnen 24 uur moeten deze klachten weer verdwijnen en de keer erna kun je kijken of je de oefeningen iets verlicht door minder herhalingen te maken. Nemen de klachten niet binnen 24 uur af? Neem dan 1 of 2 dagen extra rust van het oefenen.



Bij twijfel of advies, neem contact op met de huisarts of met de praktijk: 020-3581615. Ook als je onzeker bent of dit oefenprogramma voor jou geschikt is, bel gerust. Veel succes!






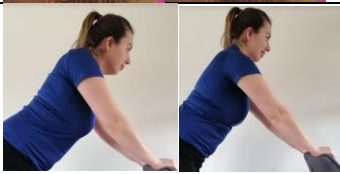
Oefeningen niveau 1

Uitleg: De oefeningen horen niet zwaar of pijnlijk te zijn. Let vooral op een goede en ontspannen uitvoering, niet te geforceerd. Deze oefeningen mogen dagelijks doorgenomen worden.

| | Uitleg oefening | Afbeelding |
|------------|--|---|
| Oefening 1 | <p>Rollen met de schouders: In stand of in zit, maak rondjes met de schouders. Beweeg ze omhoog en omlaag of om en om.</p> <p><i>15x</i></p> |  |
| Oefening 2 | <p>Kin intrekken: Maak je bovenlichaam en nek zo lang mogelijk en trek je kin een stukje in. Voor het juiste gevoel kun je het staand tegen de muur of liggend met een opgerolde handdoek in je nek. Deze probeer je licht in te drukken met je nek</p> <p><i>15x</i></p> |  |
| Oefening 3 | <p>Optrekken borstbeen en samentrekken schouders: Als hulpmiddel kun je een hand op je borst leggen en daarmee voelen dat je je borst optrekt. Je voelt dan rek in je midden en bovenrug. Je schouderbladen probeer je naar dat zelfde punt toe te bewegen. Dit hou je even vast.</p> <p><i>3x 10 seconden vasthouden</i></p> |  |
| Oefening 4 | <p>Roteren van de nek: begin met het maken van de onderkin en het optrekken van je bostbeen, hou dit vast als je zo ver mogelijk naar links en naar rechts draait met je hoofd. De oefening mag iets gevoelig zijn, een 2 of 3 op een schaal van 0-10 met 10 de zwaarst denkbare pijn.</p> <p><i>10x links, 10x rechts</i></p> |  |
| Oefening 5 | <p>Pendelen met de arm: Iets voorover gaan staan en de arm ontspannen laten hangen. Met je arm draai je rondjes linksom en rechtsom.</p> <p><i>10x linksom 10x rechtsom – eventueel 2-3x herhalen</i></p> |  |
| Oefening 6 | <p>Spreiden onderarmen: Begin met de ellebogen gebogen en in de zij. De handpalmen wijzen naar boven. Beweeg de onderarmen naar buiten en terug.</p> <p><i>3x 10 herhalingen, tussendoor 30 sec. rust</i></p> |  |
| Oefening 7 | <p>Zwaaien met een stok: Pak een stok (of een bezem) met 2 handen vast. Van de hand die omhoog bewogen gaat worden, de handpalm richting het hoofd. Beweeg met behulp van de stok 1 arm omhoog. Houd de borst goed 2 cm opgetrokken.</p> <p><i>3x 10 herhalingen, tussendoor 30 sec. rust</i></p> |  |



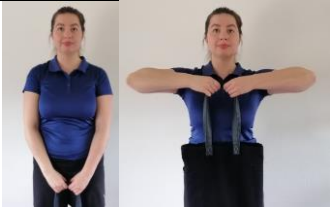



Oefeningen niveau 2



Uitleg: Begin met deze oefeningen 1-2 weken nadat je met niveau 1 begonnen bent. Deze oefeningen mogen om de dag, minimaal 2x per week voor goed effect. Let goed op de houding van je nek en rug (onderkin en borst optrekken) bij elke oefening.

| | Uitleg oefening | Afbeelding |
|------------|---|---|
| Oefening 1 | <p>Optrekken: Begin met je armen ontspannen langs je zij. Beweeg je handen naar je heupen en weer terug. Hou de ellebogen achter je lichaam. Je kunt de oefening zwaarder maken door gewichtjes of een flesje water in je handen te houden.</p> <p><i>3x 15 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i></p> |  |
| Oefening 2 | <p>Zagen: sta licht voorovergebogen met een rechte rug, of op handen en knieën. Beweeg 1 hand naar je zij en weer terug. Tijdens de beweging roteer je met je nek en je romp met de beweging mee. Je kunt de oefening zwaarder maken door gewichtjes of een flesje water in je hand te houden.</p> <p><i>3x 10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i></p> |  |
| Oefening 3 | <p>Bal rollen: (of flesje water) Rol de bal zo ver mogelijk over de tafel (of over de grond) en weer terug. Als dit probleemloos gaat, kun je het ook tegen de muur proberen.</p> <p><i>3x 10 herhalingen, tussendoor 30 sec. rust</i></p> |  |
| Oefening 4 | <p>Spreiden onderarmen en aantikken: Begin met de ellebogen gebogen en in de zij. De handpalmen wijzen naar boven. Beweeg de onderarmen naar buiten, tik de handen aan boven het hoofd en beweeg weer terug. Hou de ellebogen aan de voorkant van het lichaam.</p> <p><i>3x 10 herhalingen, tussendoor 1 min. rust</i></p> |  |
| Oefening 5 | <p>Schouderrotatie: Laat de elleboog steunen op een tafel, handpalm wijst naar je toe. Beweeg met de onderarm naar binnen en omhoog. Hou de schouders goed omlaag.</p> <p><i>3x 10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i></p> |  |
| Oefening 6 | <p>Opdrukken met de schouders – Kan tegen de muur of tegen een tafel. Zet de handen neer op schouderbreedte en hou de ellebogen gestrekt. Beweeg je romp tussen je schouderbladen door naar voren en weer naar achteren. Hou de schouders goed omlaag.</p> <p><i>3x 10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i></p> |  |

Oefeningen niveau 3

Uitleg: Start met deze oefeningen 2-3 weken nadat je begonnen bent met niveau 2. Je kunt ook een paar oefeningen uit niveau 2 toevoegen aan je huidige routine. Ook deze oefeningen met minimaal 1 dag rust ertussen, minimaal 2x per week voor goed effect. Let goed op de houding van je nek en rug (onderkin en borst optrekken) bij elke oefening.



| | Uitleg oefening | Afbeelding |
|------------|--|---|
| Oefening 1 | <p>Bal gooien: Gooi een bal tegen de muur (hoog) met 2 armen en vang deze weer op. De oefening kan ook met een kussen en een partner. Daag elkaar uit door soms wat meer links en rechts te gooien. Als met 2 handen goed gaat, kan ook met 1 hand geoefend worden.</p> <p><i>3x 15 herhalingen, tussendoor 30 sec. rust</i></p> |  |
| Oefening 2 | <p>8-jes: Met een bal of iets dat makkelijk glijd, 'schrijf' je denkbeeldige 8-jes op de tafel of op de muur. De hand en elleboog gestrekt, de beweging komt vanuit de schouder.</p> <p><i>3x 10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i></p> |  |
| Oefening 3 | <p>Optrekken: Een tas of een ander gewicht wordt met 2 handen omhoog bewogen en weer terug. De ellebogen wijzen naar buiten en de schouders blijven laag.</p> <p><i>3x 10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i></p> |  |
| Oefening 4 | <p>Schoolslag met de armen: Begin met de armen ontspannen langs het lichaam. Buig de ellebogen met de handen naar de schouders, strek de armen uit boven het hoofd en beweeg gestrekt de armen zijwaarts omlaag. Kan zwaarder gemaakt worden met een flesje water in de handen.</p> <p><i>3x 10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i></p> |  |
| Oefening 5 | <p>Superman: Ga staan op handen en knieën en strek 1 arm en het tegenovergestelde been uit. Beweeg met je elleboog naar je knie toe en weer terug.</p> <p><i>3x 10 herhalingen links en 10 herhalingen rechts, tussendoor 45 sec. rust</i></p> |  |
| Oefening 6 | <p>Op handen lopen: begin op de handen en de knieën en loop met de handen in kleine stapjes zo ver mogelijk naar voor en weer terug. Breng de heupen mee naar voor en hou de rug recht.</p> <p><i>3x 10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i></p> |  |

| | | |
|------------|---|---|
| Oefening 7 | (Korte) zijplank + rotaties: Begin in zijplank en strek je bovenste arm uit richting het plafond. Wijs met deze arm onder je andere oksel door en beweeg weer terug. 3x 20 sec. links en rechts, tussendoor 30 sec. rust |  |
| Oefening 8 | Plank + opzij tikken: Begin in plankhouding en tik om de beurt met 1 hand opzij en terug. Hou een rechte rug en duw de schouders naar voren (en hou ze laag) 3x 20 sec. tussendoor 30 sec. rust |  |

Rek- en ontspanningsoefeningen

Uitleg: Deze oefeningen kunnen op elk moment, vaker op de dag en gecombineerd met elk niveau. De oefeningen zijn gericht op het rekken en ontspannen van de spieren.

Rekken: Hou een houding minimaal 20 sec. vast voor effect. Herhaal 2-3x.

| Hoof naar voor | Hoofd opzij | Hoofd opzij met rotatie naar beneden | Hoofd opzij met rotatie omhoog |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| Arm opzij | Arm over het hoofd | Armen op de tafel | Rotatie rug |
|  |  |  |  |

Druk- en massagepunten: Je kunt jezelf masseren door bijvoorbeeld met een tennisbal tegen de muur te rollen, of door een partner te vragen om een pijnpunt op te zoeken en 20 sec. vast te houden. Er mag stevige druk op gezet worden.

