

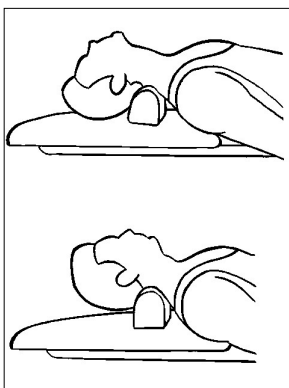
Oefenprogramma

Oefeningen voor: W.J.J. Becker
Opgesteld op 24-08-2011 door W.J.J. Becker

Klacht-gegevens

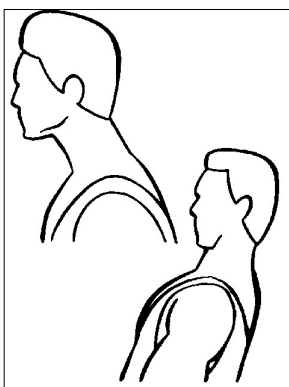
Diagnosecode	
Werkdiagnose	
Locatie	Nek
Omschrijving klacht	

Oefening 1 1301 Uitvoering:



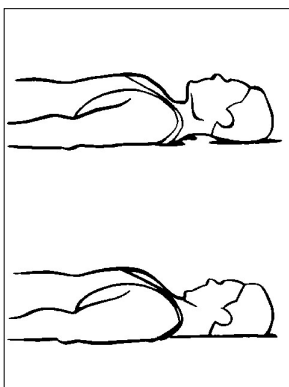
Op de rug liggen, opgerolde handdoek onder de nek, kin intrekken met achterhoofd. Op de onderlaag houden.

Oefening 2 1302 Uitvoering:

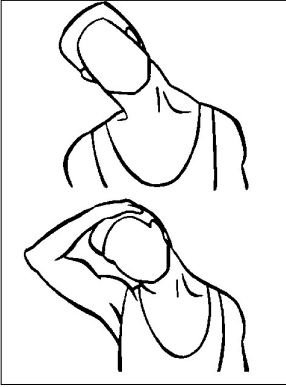


Staan; kin naar voren uitsteken en naar achteren intrekken.

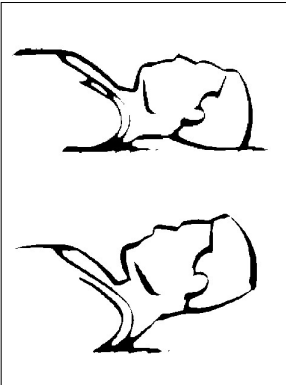
Oefening 3 1303 Uitvoering:



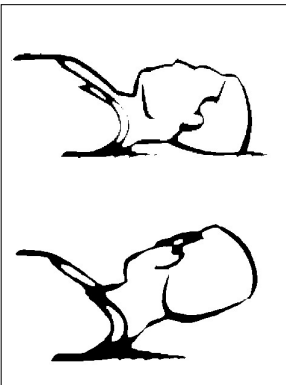
Op de rug liggen, kin intrekken met achterhoofd op de onderlaag houden.

Oefening 4 1304**Uitvoering:**

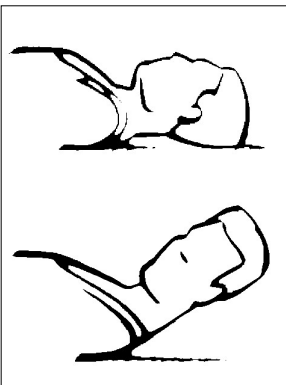
Staand; schouders ontspannen, hoofd rechts opzij buigen. Fixeer uw hoofd met de rechterhand boven linkeroor en de linkerhand langs het been naar beneden drukken.

Oefening 5 1319**Uitvoering:**

Op de rug liggen; hoofd iets optillen met de kin naar de borst.

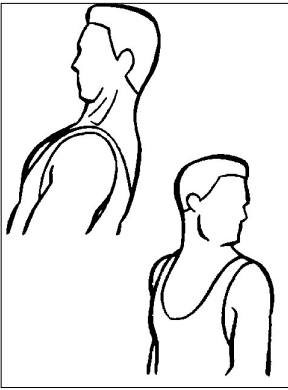
Oefening 6 1320**Uitvoering:**

Op de rug liggen; hoofd iets optillen en het hoofd naar links draaien.

Oefening 7 1321**Uitvoering:**

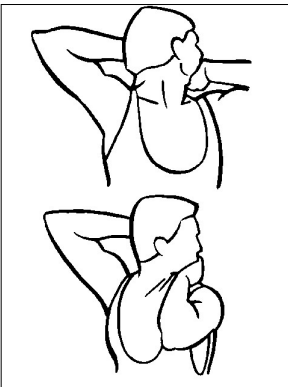
Op de rug liggen; hoofd iets optillen en hoofd naar rechts draaien.

Oefening 8 1305 Uitvoering:



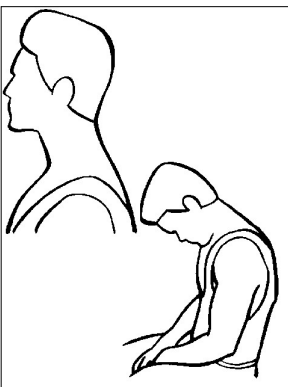
Kin intrekken, hoofd zover mogelijk naar een kant draaien.

Oefening 9 1306 Uitvoering:



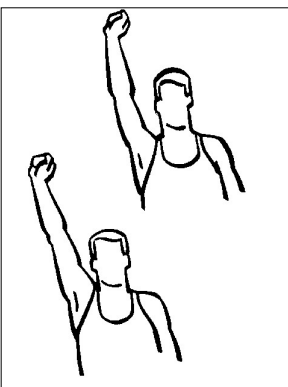
Trek uw kin in, draai uw hoofd naar rechts, pak met uw rechterhand de kin en met de linkerhand de rechterkant van het achterhoofd en draai iets door.

Oefening 10 1307 Uitvoering:

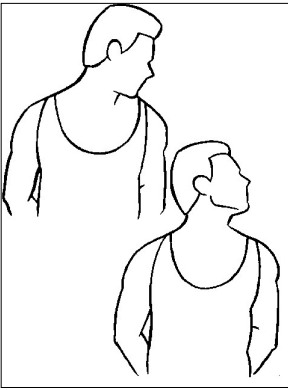


Staand; kin naar de borst, hoofd buigen.

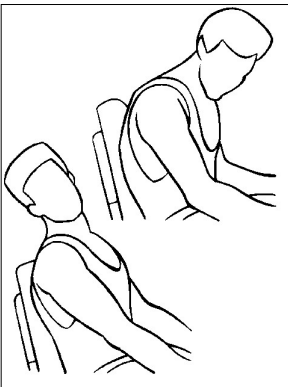
Oefening 11 1309 Uitvoering:



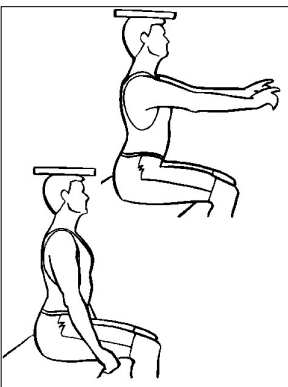
Staand; hef uw arm langs het oor omhoog met duim naar achteren, strek uw arm zover mogelijk uit.

Oefening 12 1329**Uitvoering:**

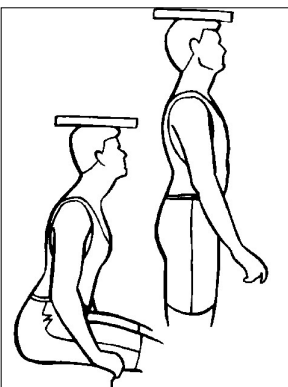
Vanuit stand met gestrekte rug, met hoofd van links naar rechts en omgekeerd draaien.

Oefening 13 1332**Uitvoering:**

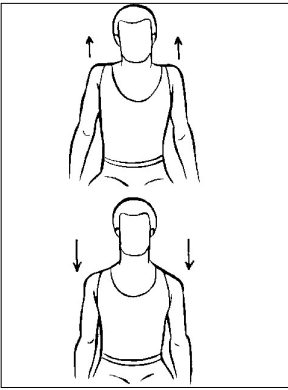
Vanuit zit, het hoofd van linksonder (voor) naar rechtsachter (boven) bewegen en omgekeerd.

Oefening 14 1326**Uitvoering:**

Zitten; boek op het hoofd plaatsen, armen horizontaal voorwaarts brengen en weer terug.

Oefening 15 1327**Uitvoering:**

Zitten; boek op het hoofd plaatsen en vanuit zit opstaan.



Ga op een stoel zitten, beide armen hangen ontspannen langs uw lichaam. Trek uw schouders op en laat ze weer langzaam zakken. Herhaal deze beweging.