Oefeningen na een nekoperatie

Na een operatie aan de nek is het belangrijk oefeningen te doen. Dat houdt de nek beweeglijk en bevordert de genezing na de operatie.

De 8 oefeningen hieronder zorgen ervoor dat u uw nek zo snel mogelijk weer goed kunt gebruiken. De fysiotherapeut zal deze oefeningen ook met u door nemen bij de controle afspraak 2 a 3 weken na de operatie.

Om rekening mee te houden

Het is belangrijk dat u bij het oefenen rekening houdt met het volgende:

- Oefen minimaal 3 keer per dag.
- Vaak en kort oefenen is beter dan minder vaak en lang.
- Doe de oefeningen die u zittend of staand doet het liefst voor de spiegel. Let daarbij goed op uw houding.
- In de eerste weken is de manier waaróp (hoe) u beweegt belangrijker dan de grootte van de beweging.
- Tijdens de oefeningen beweegt u op geleide van pijn. Dit betekent dat u door mag gaan totdat u pijn voelt.
- Bij pijn stopt u.
- Een richtlijn van het aantal herhalingen is 10x per oefening.

Oefening 1

Start de oefening in rugligging met de armen naast het lichaam. Trek uw kin naar de borst en maak hierna de nek weer lang.

Oefening 2

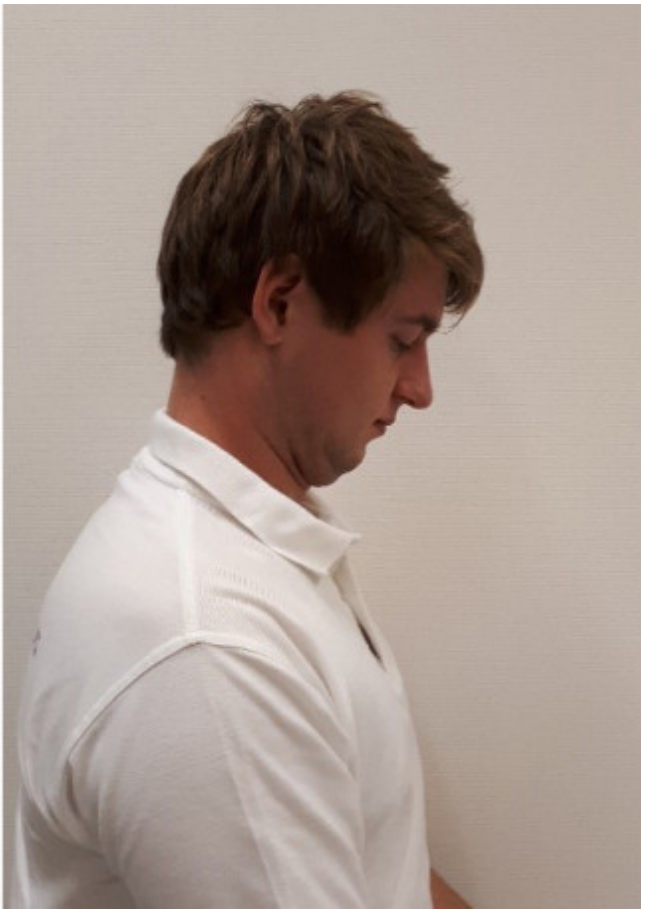
Start de oefening in rugligging met de armen gestrekt naast het lichaam. Breng beide schouders omhoog (richting de oren). Beweeg beide schouders weer omlaag.

Oefening 3

Start de oefening in rugligging met de armen gestrekt naast het lichaam. Breng 1 arm langs het oor naar boven, met de duim richting het bed. Wissel af met de andere arm.

Oefening 4

Start de oefening zittend met de armen langs het lichaam, de handen rusten op de bovenbenen. Maak de nek lang, vervolgens trekt u de kin in en buig het hoofd iets naar voren.

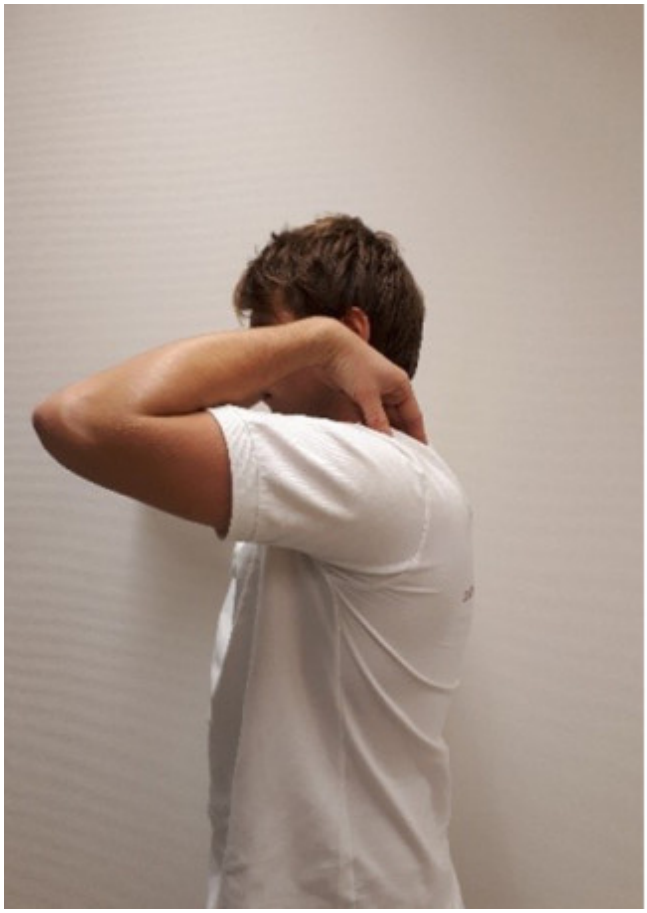
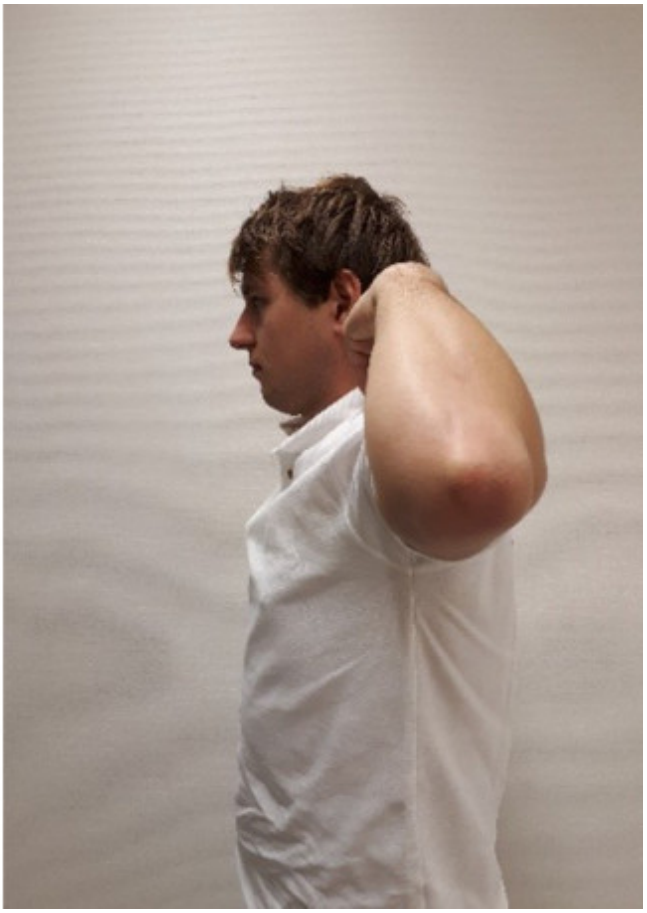


Oefening 5

Start de oefening zittend met de armen langs het lichaam, de handen rusten op de bovenbenen. Maak de nek lang, vervolgens trekt u de kin iets in en draait het hoofd rustig van links en naar rechts.

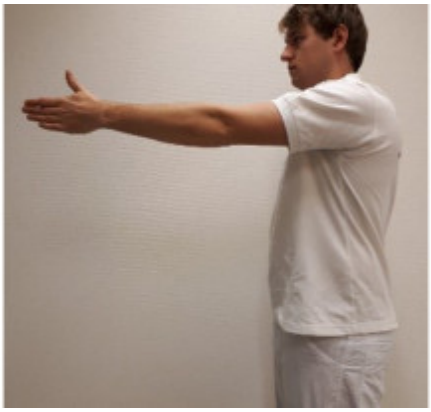
Oefening 6

Start de oefening in stand. Buig de beide armen en leg uw handen op uw schouders. Draai nu kleine kringetjes met de ellebogen in achterwaartse en voorwaartse richting.

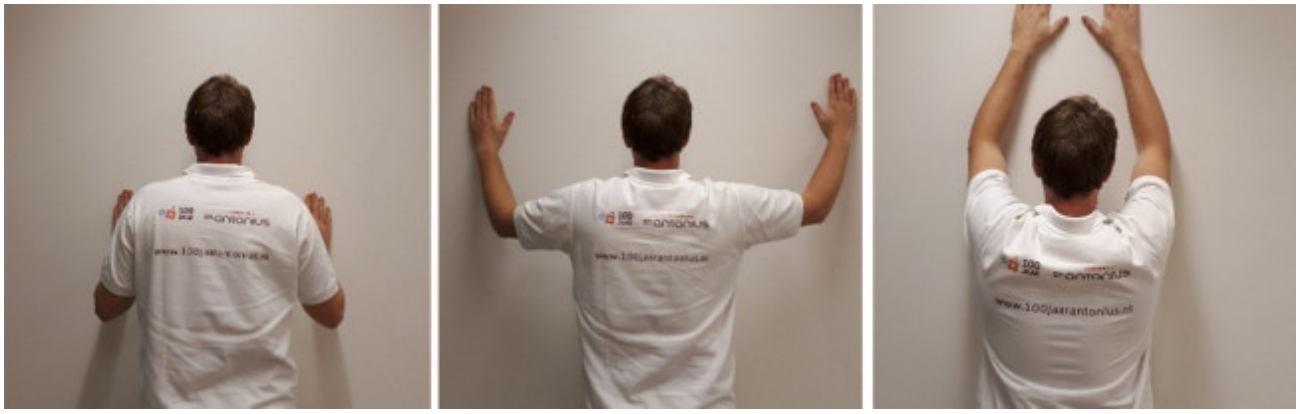
Oefening 7

Start de oefening in staand met de armen langs het lichaam naar beneden. Breng afwisselend de linker en rechter arm gestrekt omhoog langs het oor. Let op dat de duim naar boven is gericht gedurende de beweging.



Oefening 8

Start de oefening staand met de armen licht gebogen met de handen steunend tegen de wand. Breng beide handen vervolgens naar opzij en omhoog en weer naar beneden. Maak als het ware een ronde beweging met de handen op de wand. Beweeg zowel met de wijzers van de klok mee als tegen de wijzers van de klok in.



Expertise en ervaring

De revalidatieartsen van het St. Antonius Ziekenhuis ondersteunen volwassen patiënten bij het vinden of uitoefenen van hun rol in het dagelijks leven na een ziekte en/of ongeval. De hulpvraag van de patiënt staat centraal en geeft richting aan de revalidatie.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Revalidatiegeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/revalidatiegeneeskunde)

Contact Revalidatiegeneeskunde **T 088 320 77 70**