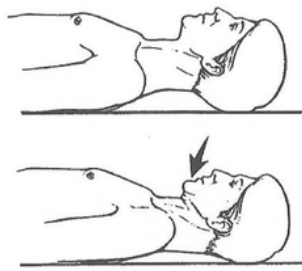
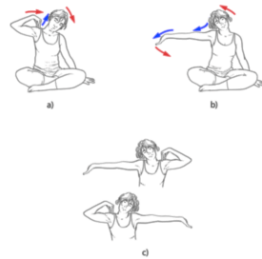
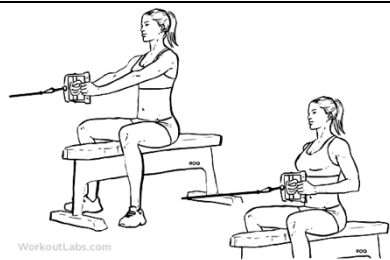


Nek met armpijn of zenuwprikkeling

Fysio Scheveningen
Jurriaan Kokstraat 8
2586SJ Den Haag

+31 6 4186 5408
www.fysio-scheveningen.nl
@annejeen@fysio-scheveningen.nl

Oefening	Uitleg	Plaatje
Chin Tuck	- Trek als u op uw rug ligt de kin in; - Hou de kin ingetrokken terwijl u het hoofd 2 cm optilt. - N.B. Niet de kin helemaal op de borst leggen.	
Nerve flossing	- Strek uw aangedane arm horizontaal helemaal uit met de vingers naar beneden wijzend; - Kantel het hoofd nu in dezelfde richting; - Op het moment dat de arm buigt kantelt u uw hoofd naar de andere kant.	
Low Row	- Trek de armen vanuit volledig gestrekte positie langs het lichaam naar achteren. - Laat hierbij de schouderbladen ook helemaal van voor naar achteren bewegen.	
Foam rollen Bovenrug	- Ga met gekruiste armen met de rug op de rol liggen - Beweeg het lichaam van "boven naar beneden" waardoor de rol onder u door rolt.	