

Als masseur hoor je vast vaak dat je cliënten last van hun nek hebben door bijvoorbeeld veel computerwerk; ook zelf kun je er door het massagewerk last van krijgen. Fysiotherapeut en manueel therapeut Erwin Franken van Fysiotherapie Franken uit het Brabantse Valkenswaard legt stap-voor-stap een aantal oefeningen uit om de nekspieren soepel te maken of houden.

## Fysiotherapie-oefeningen

# De nek

In de nek zitten veel spieren en gewrichten die je soepel houdt door ze af en toe te rekken. Voor jou als masseur zijn het oefeningen die je eenvoudig tussen twee behandelingen door kunt doen. De oefeningen in dit artikel zijn daarnaast ook eenvoudig aan cliënten over te brengen.



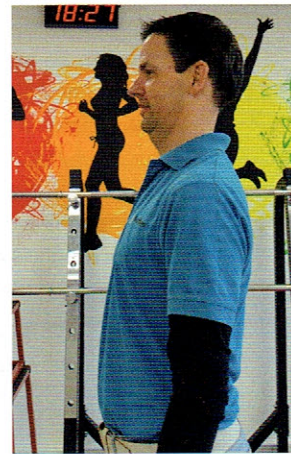
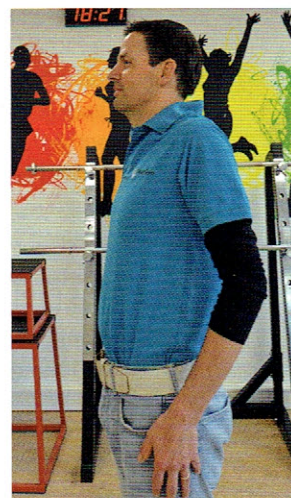
### OEFENING 1

Buig het hoofd zijwaarts. Houd de neus recht naar voren. Duw de schouders van je af omlaag. Op deze manier rek je de trapezius, oftewel de monnikskapspier. Deze spier loopt van de nek- en borstwervels naar het midden van de rug. De naam verwijst naar de ruitvorm van deze spier, die een beetje lijkt op een niet opgezette kap van een monnikspij.

De bovenrug speelt een belangrijke rol bij nekklachten. Kijk daarom ook terug naar het eerste artikel van deze serie in de vorige editie van Massage Magazine. Hierin vind je oefeningen voor de bovenrug. Vertel cliënten dat ze altijd binnen de pijngrens dienen te bewegen. Een oefening mag nooit scherpe pijn uitlokken!

### OEFENING 2

Ga rechtop zitten of staan en draai de schouderbladen rond. Ook daarmee beweeg je de spieren in de nek, want de bovenrug heeft immers een directe relatie met de nek. Je kunt de beweging achterwaarts maken, maar ook voorwaarts. Wissel dit af. De oefening is erg geschikt om verkramping in de nek en schouder spieren te voorkomen.



### OEFENING 3

Ga rechtop zitten of staan en draai het hoofd zo ver mogelijk naar links en vervolgens naar rechts. Let op dat je niet een knik met het hoofd maakt naar je borst; draai zuiver naar de zijkant.

### OEFENING 4

Maak een onderkin. Het ziet er niet charmant uit, maar je rekt op deze manier effectief de korte nekstrekker op. Een goede oefening voor wie last heeft van de achterzijde van de nek.