Revalidatie cervicale wervelzuil

Informatiebrochure patiënten

Kennis / Ervaring / Zorg

UZA

1. Passieve mobilisatie 4
2. Actieve mobilisatie 5
3. Spierversterkende oefeningen 7
4. Stabilisatieoefeningen 11
5. Stretchoefeningen 12
6. Stabilisatieoefeningen schouderblad 20
7. Houdingscorrectie 14

Contact en info 16

Beste patiënt,

Welkom op de dienst fysische geneeskunde van het UZA.

Deze brochure biedt u een overzicht van de oefeningen in het kader van uw nek-revalidatie (revalidatie cervicale wervelzuil).

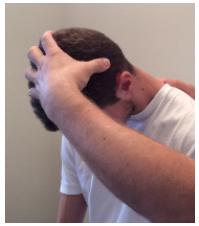
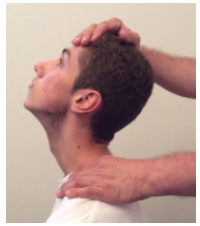
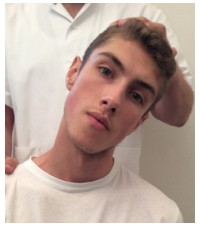
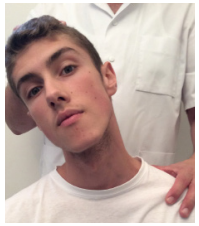
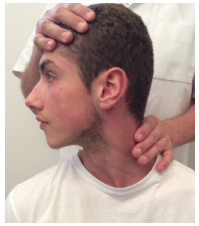
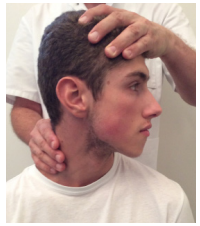
Deze oefeningen doet u samen met uw kinesist in het UZA en kunt u thuis verder oefenen.

1. Passieve mobilisatie

Bij deze oefening is het belangrijk dat u zelf niet actief beweegt en dat u wordt bijgestaan door uw kinesist.

Deze oefening wordt in het UZA uitgevoerd tijdens uw controle-afspraken.
Het is belangrijk dat u niets forceert. Alvorens u met de oefeningen start, bepaalt de kinesist wat de mogelijke beweeglijkheidsgraad is.

- Breng uw hoofd voorzichtig naar voor met uw kin richting de borstkas. Houd uw hoofd goed recht.
- Breng vervolgens uw hoofd naar achter. Houd uw hoofd goed recht.
- Wissel af zodat er een vlotte beweging van voor naar achter is.
- Breng uw hoofd zijwaarts naar uw linker schouder.
- Breng uw hoofd zijwaarts naar uw rechter schouder.
- Wissel af zodat u vlot de beweging van links naar rechts maakt.
- Draai uw hoofd naar links. Draai het niet verder dan ter hoogte van de schouder.
- Draai uw hoofd naar rechts. Draai het niet verder dan ter hoogte van de schouder.
- Wissel af zodat u vlot de draaibeweging van links naar rechts maakt.

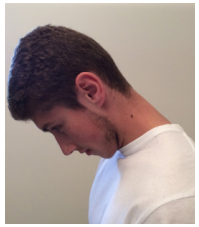
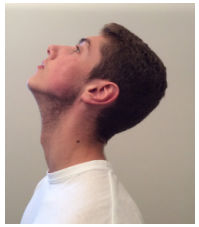
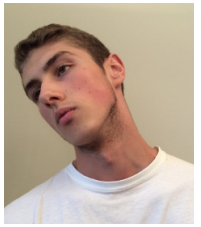
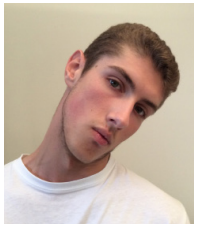
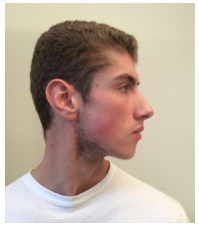
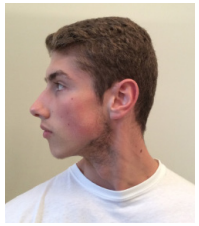







2. Actieve mobilisatie

Volgende beweeglijkheidsoefeningen kunt u zelf thuis oefenen.

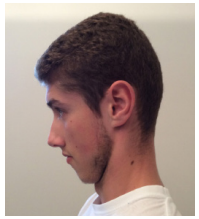
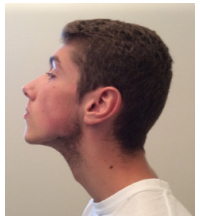
1 | Voorwaarts buigen en strekken, zijwaarts buigen en draaien

- Breng uw hoofd voorzichtig naar voor met uw kin richting de borstkas. Als u niets forceert, mag u de kin tot op de borstkas brengen. Houd het hoofd goed recht.
- Breng vervolgens uw hoofd naar achter. Houd uw hoofd goed recht.
- Wissel af zodat u vlot de beweging van voor naar achter maakt. Doe dit 10 keer.
- Breng uw hoofd zijwaarts naar uw linker schouder. Houd de schouders ontspannen.
- Breng uw hoofd zijwaarts naar uw rechter schouder. Houd de schouders ontspannen.
- Wissel af zodat u vlot de beweging van links naar rechts maakt. Doe dit 10 keer.
- Draai uw hoofd naar links. Draai het niet verder dan ter hoogte van de schouder.
- Draai uw hoofd naar rechts. Draai het niet verder dan ter hoogte van de schouder.
- Wissel deze oefeningen af zodat u vlot de draaibeweging van links naar rechts maakt. Doe dit 10 keer.

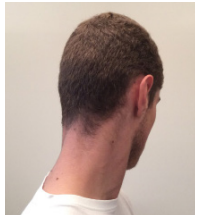
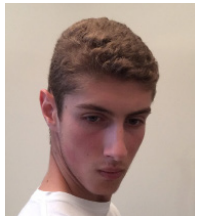
2 | Hoofd horizontaal voor- en achterwaarts bewegen

- Beweeg uw hoofd achterwaarts waarbij u de kin naar de romp trekt.
- Beweeg uw hoofd voorwaarts. Uw kin maakt een horizontale beweging.
- Wissel deze oefeningen af zodat u vlot de beweging van achter naar voor maakt. Doe dit 10 keer.

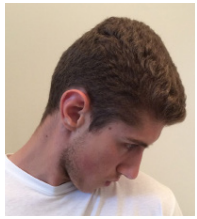
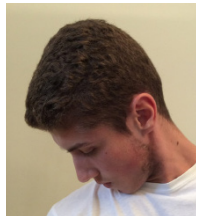
3 | Met ingetrokken kin het hoofd links en rechts draaien

- Beweeg uw hoofd achterwaarts waarbij u de kin richting de romp de trekt. Draai vervolgens uw hoofd naar links.
- Beweeg uw hoofd achterwaarts waarbij u de kin richting de romp trekt. Draai vervolgens uw hoofd naar rechts.
- Wissel af zodat u vlot de beweging van links naar rechts maakt met ingetrokken kin.

4 | Met de kin tegen het borstbeen het hoofd links en rechts draaien

- Zet uw kin links op het borstbeen. Draai uw hoofd nu naar rechts zodat uw kin rechts op het borstbeen staat. Houd tijdens het draaien steeds uw kin tegen het borstbeen.

3. Spierversterkende oefeningen

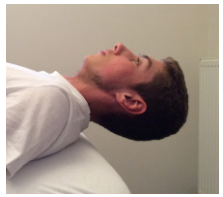
Deze oefeningen kunt u uitvoeren in een later stadium. Uw kinesist bekijkt samen met u of de normale beweeglijkheid van de nek voldoende optimaal is.

Ga voor deze oefeningen op uw rug liggen op een verhoogde harde ondergrond (bed, tafel, massagetafel). Uw nek en uw hoofd legt u voorbij de ondersteuning terwijl uw kinesist uw hoofd ondersteunt. Vervolgens neemt de kinesist de handen weg terwijl u uw hoofd in dezelfde positie houdt. Houd dit gedurende 5 tellen aan. Doe dit 10 keer.

Thuis kunt u deze oefeningen doen, als iemand u helpt.

1 | Liggende spierversterkende oefeningen

- Deze oefening kunt u alleen uitvoeren, zonder de hulp van iemand.
- Leg u op uw rug met volledige ondersteuning.
- Hef vervolgens uw hoofd 1 cm hoog op.
- Houd dit gedurende 5 tellen aan. Doe dit 10 keer.

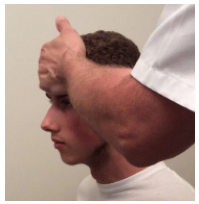


- Herhaal deze oefening met uw mond open. De spieren rond uw keel worden hierdoor uitgeschakeld zodat de diepe spieren vooraan in uw nek worden geoefend.

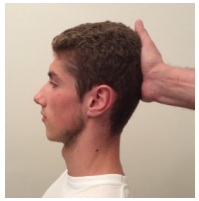
- Voor de volgende oefening ondersteunt u uw hoofd op de tafel. De kinesist of helper houdt de handen onder uw hoofd.
- Duw uw hoofd gedurende 5 tellen in de handen van de kinesist. Hierdoor oefent u uw nekspieren achteraan (de extensoren).
- Doe dit 10 keer.

2 | Zittende spierversterkende oefeningen

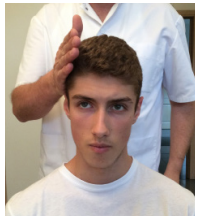
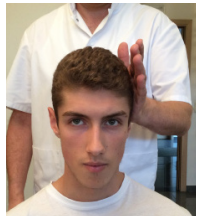
- Buig uw hoofd voorwaarts terwijl de kinesist of helper weerstand biedt met de hand tegen het voorhoofd.
- Duw gedurende 5 tellen tegen de handen van de kinesist.
- Doe dit 10 keer.



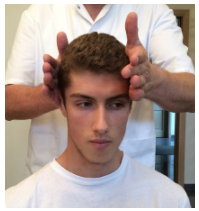
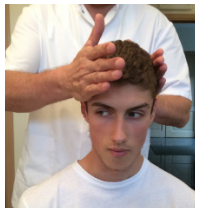
- Buig uw hoofd achterwaarts terwijl de kinesist of helper weerstand biedt met de hand tegen het voorhoofd.
- Duw gedurende 5 tellen tegen de handen van de kinesist.
- Doe dit 10 keer.



- Buig uw hoofd zijwaarts terwijl de kinesist of helper weerstand biedt met de hand boven het oor.
- Duw gedurende 5 tellen tegen de handen van de kinesist.
- Doe dit 10 keer links en 10 keer rechts.

- Draai uw hoofd naar links terwijl de kinesist of helper weerstand biedt met één hand voor en de andere hand achter het oor. De helper plaats de hand voor het oor aan de zijde van de draairichting.
- Duw gedurende 5 tellen tegen de handen van de kinesist.
- Doe dit 10 keer links en 10 keer rechts.

3 | Staande oefening tegen het oefenraam

- Houd met uw hoofd de bal tegen het oefenraam.
- Trek uw kin gedurende 5 tellen in.
- Doe dit 10 keer.

4. Stabilisatieoefeningen

Na de verstevigende oefeningen kunt u, in overleg met de kinesist, starten met de stabilisatieoefeningen. Deze hebben als doel het hoofd in een rechte 'stabiele' houding te houden.

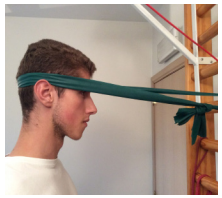
Voor deze oefeningen gebruiken we een ‘Terraband’, dit is een elastische band. Wilt u deze oefeningen thuis voortzetten, dan kunt u een Terraband aankopen in een sportwinkel.

1 | Zittende oefening

- Span de Terraband om uw hoofd en houd de uiteindes aan één zijde vast in de hand met gebogen arm.
- Strek nu uw arm terwijl uw hoofd in dezelfde positie blijft.
- Herhaal dit 10 keer links, rechts en voorwaarts.

2 | Staande oefening

- Knoop de Terraband aan het oefenraam, op de hoogte van uw hoofd.
- Span de Terraband rond uw hoofd en stap weg van het oefenraam.
- Houd uw hoofd recht in dezelfde positie.
- Doe dit 10 keer links, 10 keer rechts, 10 keer voorwaarts en 10 keer achterwaarts.

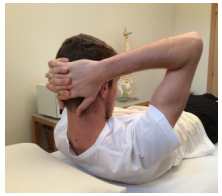
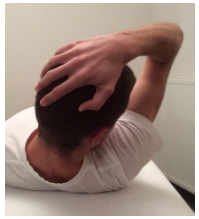


5. Stretchoefeningen

Wanneer start de patiënt met stretchoefeningen? Wat is het doel van deze oefeningen?

1 | Liggende oefening (ruglig)

- Breng beide handen onder uw hoofd.
- Duw uw hoofd in uw handen, zodat de spieren opspannen.
- Doe dit gedurende 20 seconden.
- Rek dan uw hoofd langzaam naar voor en houd dit 20 seconden aan.
- Duw vervolgens opnieuw uw hoofd in uw handen, zodat uw spieren opnieuw opspannen. Houd dit aan gedurende 20 seconden.
- Rek daarna langzaam naar links en houd 20 seconden aan.
- Herhaal dit ook naar rechts.

2 | Staande oefening

- Span uw borstspieren op door uw handen horizontaal tegen elkaar te drukken.
- Span gedurende 10 tellen op en rek dan langzaam uit. Houd dit 20 tellen aan.
- Voor de volgende oefening neemt u plaats in een hoek.
- Plaats uw armen tegen de beide muren.
- Rek uit door met uw lichaam naar de hoek toe te bewegen.

6. Stabilisatieoefeningen schouderblad

Wanneer start de patiënt met stretchoefeningen? Wat is het doel van deze oefeningen?

1 | Staande oefening

- Zet uw armen gestrekt tegen de muur.
- Beweeg uw borst naar voor en breng de schouderbladen tegen elkaar. Hou de armen steeds gestrekt.
- Doe dit 10 keer.

2 | Zittende oefening (op handen en voeten)

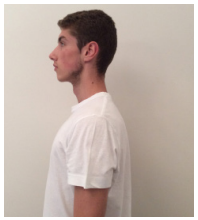
- Maak een holle rug en breng uw schouderbladen tegen elkaar.
- Maak vervolgens een bolle rug en beweeg uw schouderbladen van elkaar weg.

7. Houdingscorrectie

Houd in het dagelijkse leven steeds rekening met uw houding.

Bij een correcte houding in stand, let u best op:

- De holling van uw nek: niet teveel naar voor of naar achter.
- Positionering van het schouderblad: schouders tegen uw lichaam houden
- Holling van uw rug: maak geen bolle rug.



Contact

Afspraak en meer informatie

- Voor een afspraak of meer informatie over revalidatie bij chronische nekklachten, wendt u zich best tot uw behandelend arts.

- Voor meer informatie over het revalidatieprogramma, of om rechtstreeks een afspraak te maken bij een arts op de dienst fysische geneeskunde kunt u terecht op het nummer 03 821 35 89.

Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

UZA / Wilrijkstraat 10 / 2650 Edegem
Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be
Volg ons op facebook en twitter

Het UZA draagt het JCI-label voor veilige en kwaliteitsvolle zorg.

© UZA, juli 2017. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming. Fysische geneeskunde. 230160