

## Ontspanningsoefeningen voor thuis en op de werkplek

Hieronder wordt een aantal oefeningen beschreven.

We willen nadrukkelijk vermelden dat het uitvoeren van oefeningen geen oplossing is voor mogelijke problemen. Oefeningen helpen om de doorbloeding van de spieren te verbeteren. Ze zijn een aanvulling op andere belangrijke maatregelen, zoals een afwisselend werkpakket, een goed ingerichte werkplek en voldoende beweging naast het werk.

### Belangrijke instructies:

1. Zorg voor een goede zithouding als je deze oefeningen doet;
2. Doe de oefeningen altijd in je eigen tempo;
3. Stop altijd direct wanneer je je ongemakkelijk voelt of wanneer het pijn doet;
4. Wanneer je al klachten hebt, overleg dan met je arts welke oefeningen geschikt zijn.



Sluit je ogen, laat je hoofd voorover zakken en rol langzaam en ontspannen van links naar rechts. Doe dit uitsluitend voorlans (laat je hoofd dus niet langs je nek bewegen).

Tijd: 20 seconden  
Herhaling: continu  
Tempo: rustig



Ga rechtop zitten. Trek je kin in totdat je de spieren bovenin je nek licht voelt trekken. Blijf zo 15 seconden zitten en ontspan daarna.

Tijd: 20 seconden  
Herhaling 1 keer  
Tempo: rustig tot een beginnende rek gevoeld wordt, dan 15 seconden vasthouden



Draai beide schouders afwisselend naar voren en naar achteren. Probeer de cirkels zo groot mogelijk te maken.

Totale tijd: 20 seconden  
Herhaling: afwisselend 5 seconden naar voren en 5 seconden naar achteren  
Tempo: rustig



Zit rechtop en laat je armen ontspannen naar beneden hangen. Draai je armen zachtjes heen en weer en schud ze dan los.

Tijd: 20 seconden  
Herhaling: continu  
Tempo: rustig