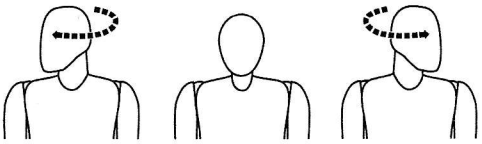
**Oefening 1**
*Doe deze oefening 's ochtends. Ga op uw rug op bed liggen en leg uw armen langs het lichaam. Trek de kin in en duw de nek hierbij in de grond. Hou dat 5 tellen vast. Ontspan daarna. Doe deze zelfde oefening ook zittend op de rand van bed.*

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**

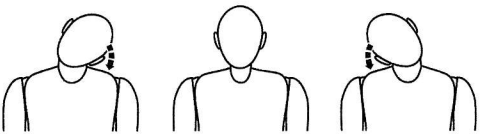
**Oefening 2**
*Doe deze oefening 's ochtends. Ga op uw rug op bed liggen en leg uw armen langs het lichaam. Trek uw kin in en draai het hoofd langzaam zo ver mogelijk naar links en rechts. Doe deze zelfde oefening ook zittend op de rand van uw bed.*

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**



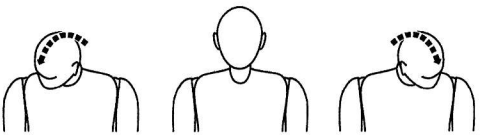
**Oefening 3**
*Ga rechtop zitten en laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen. Beweeg het rechteroor naar de rechter-schouder totdat u de spanning voelt. Hou 5 tellen vast en ga dan terug naar de uitgangspositie. Doe hetzelfde voor de linkerkant.*

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**



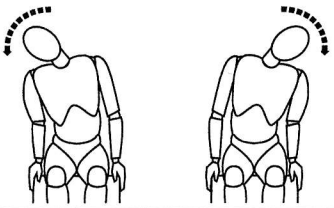
**Oefening 4**
*Ga rechtop zitten en laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen. Trek uw kin iets in. Draai en buig hierbij het hoofd in één beweging naar links. Ga terug naar de uitgangspositie en doe de oefening naar rechts.*

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**



**Oefening 5**
*Ga rechtop op een stoel zitten en hou met uw linkerhand hand de zitting vast. Beweeg het hoofd naar rechts en volg met het boven-lichaam de beweging totdat u de spanning voelt in de hals. Hou dat zeker 5 tellen vast. Kom langzaam terug in de uitgangspositie. Hou nu met uw andere hand de zitting vast en doe deze oefening naar links.*

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**



*Bij klachten ten gevolge van met name artrose is het zeer effectief gebleken regelmatig (1 tot 3 keer per dag) oefeningen te doen.*

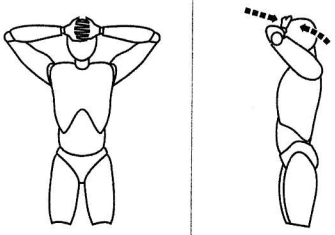
*De oefeningen mogen geen toename van klachten geven!*

*Indien na 3 à 4 weken geen positief resultaat is bereikt, neem dan contact op met uw arts.*

***Opmerkingen van de arts:***

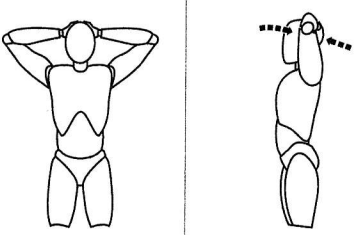
**Oefening 6**
*Ga rechtop staan en trek uw kin iets in. Vouw uw handen en zet ze op het voorhoofd. Schouders ontspannen en laten hangen. Buig het hoofd naar voren en geef daarbij met uw handen weerstand. Hou 5 tellen vast en laat daarna langzaam los.*

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**



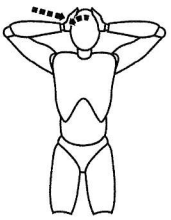
**Oefening 7**
*Ga rechtop staan en trek uw kin iets in. Leg uw handen over elkaar op uw achterhoofd. Schouders ontspannen en laten hangen. Buig uw hoofd achter-over maar geef met uw handen weerstand. Hou 5 tellen vast en laat daarna langzaam los.*

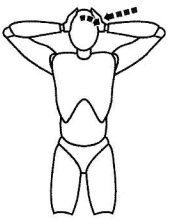
HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**



**Oefening 8**
*Ga rechtop staan en trek uw kin iets in. Zet uw handen aan de zijkanten van uw hoofd. Schouders ontspannen en laten hangen. Beweeg uw rechteroor naar uw rechterschouder en geef daarbij met uw handen enige weerstand. Hou 5 tellen vast en laat daarna langzaam los. Doe deze oefening zowel naar links als naar rechts*

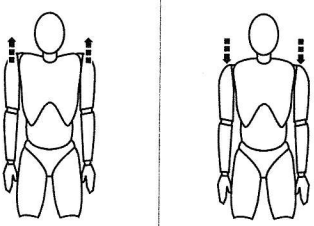
HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**

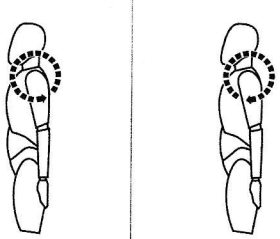




**Oefening 9**
*Ga rechtop op een stoel zitten. Trek uw schouders zo hoog mogelijk op en laat de armen losjes langs uw lichaam hangen. Hou 5 tellen vast en laat daarna uw schouders rustig naar beneden komen.*

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**



**Oefening 10**
*Ga rechtop op een stoel zitten en laat uw armen ontspannen naast uw lichaam hangen. Draai met de schouders 10 keer rondjes naar voren en 10 keer naar achter. Laat daarbij de armen losjes hangen.*

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**