

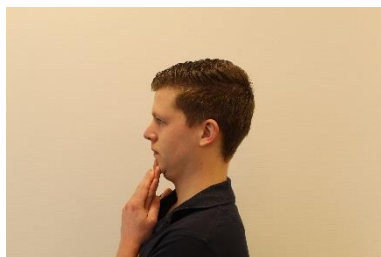
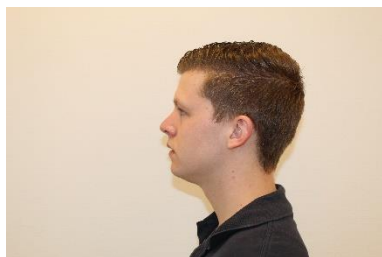


Top Health Groep



De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

## Korte knik



UGH

Zittend of in ruglig

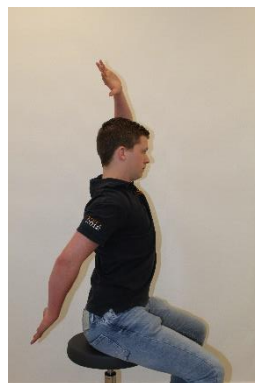
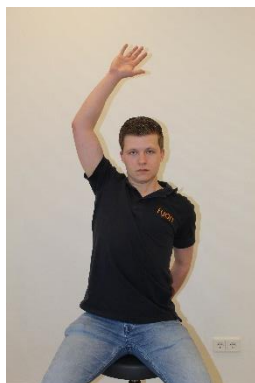
Beweging

Trek de kin in zonder een buigende beweging van het hoofd te maken (hoofd in een horizontale lijn naar achteren). Oefen met je handen een lichte druk tegen de kin naar achteren uit

Dosering

---

## King Kong



UGH

Zittend

Beweging

Houd één arm langs het lichaam en de andere arm langs je hoofd naar boven. Beweeg de armen tegengesteld zo ver mogelijk naar achteren

Dosering

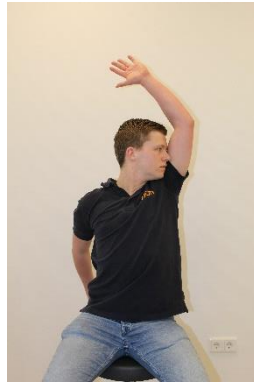
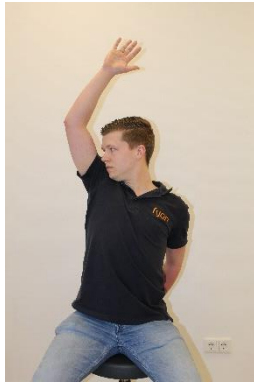
---

Heb je vragen?

Neem contact op met jouw eigen therapeut!

De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

## King Kong (variatie)



UGH

Zittend

Beweging

Houd één arm langs het lichaam en de andere arm langs je hoofd naar boven. Beweeg de armen tegengesteld zo ver mogelijk naar achteren en draai je hoofd naar in de richting van je opgetrokken arm.

Dosering

---

## Thumps up



UGH

Zittend of in ruglig

Beweging

Houd je armen zijwaarts in een horizontale lijn. Draai je armen tegengesteld zodat een duim naar boven en een naar beneden wijst. Draai je hoofd naar de kant waar je duim naar beneden wijst. Draai dan je hoofd naar de andere kant terwijl je de duimen ook naar de andere kant draait

Dosering

---

Heb je vragen?

Neem contact op met jouw eigen therapeut!

De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

## Rekken m. trapezius pars descendens



UGH

Zittend

Beweging

Leg je linker hand op je hoofd. Beweeg vervolgens je linker oor naar je linker schouder zonder je hoofd te draaien. Druk je rechter schouder naar beneden en laat de rekspanning toenemen door je hoofd licht met je hand in richting schouder te trekken

Dosering

---

## Rekken m. levator scapulae



UGH

Zittend of in ruglig

Beweging

Leg je rechter hand op je hoofd en beweeg je neus naar je rechter oksel. Laat de rek toenemen door je hoofd m.b.v. je hand iets naar voren te drukken.

Dosering

---

Heb je vragen?

Neem contact op met jouw eigen therapeut!

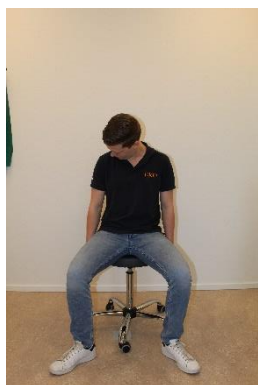


Top Health Groep



De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

## 3D-beweging cervicaal



UGH

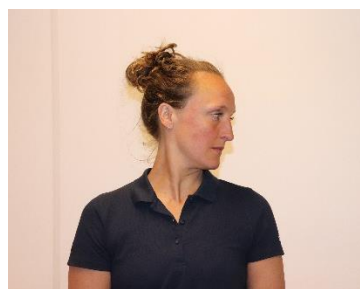
Beweging

Dosering

Zittend

Beweeg je neus naar je rechter oksel. Kom vervolgens weer terug naar de uitgangspositie. Beweeg nu je neus naar de linker oksel.

## Rotatie met korte knik en evt. extra druk



UGH

Beweging

Dosering

Zittend of in ruglig

Trek de kin in zonder een buigende beweging van het hoofd te maken (hoofd in een horizontale lijn naar achteren). Draai vervolgens je hoofd en oefen eventueel met je handen een lichte druk tegen de kin met de draai mee.

Heb je vragen?

Neem contact op met jouw eigen therapeut!

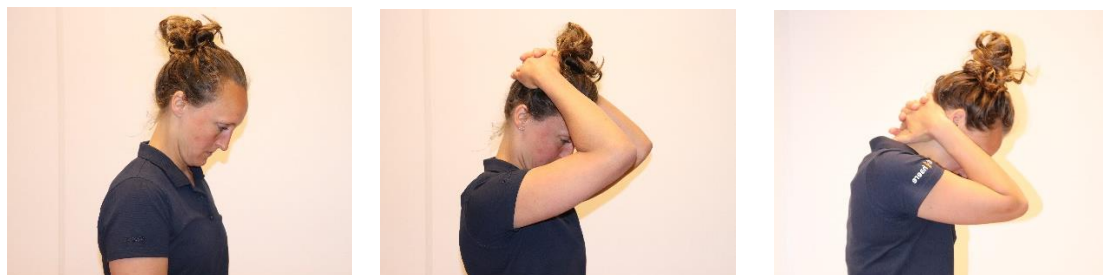


Top Health Groep



De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

## Buiging met extra druk hoog en laag CWK



UGH	Zittend
Beweging	Trek de kin in zonder een buigende beweging van het hoofd te maken (hoofd in een horizontale lijn naar achteren). Buig vervolgens je hoofd en oefen eventueel met je handen een lichte druk met de buiging mee.
Dosering	<hr/>

## Kort knik met extra druk in buiklig



UGH	Buiklig met je handpalmen tegen elkaar aan onder je kin
Beweging	Trek de kin in zonder een buigende beweging van het hoofd te maken (hoofd in een horizontale lijn naar achteren). Oefen met je handen een lichte druk tegen de kin naar achteren uit
Dosering	<hr/>

Heb je vragen?

Neem contact op met jouw eigen therapeut!