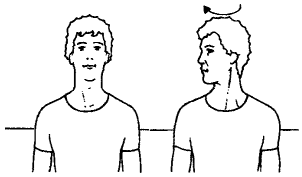
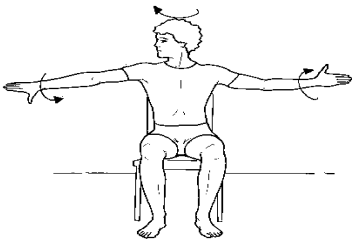
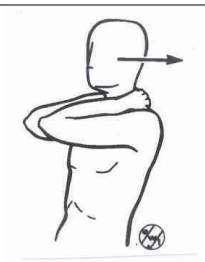
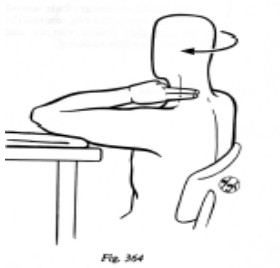
Oefeningen (Cervicaal / Thoracaal)

1.		**Rekoefening m. trapezius** De spieren aan de zijkant van de hals worden op rek gebracht door het hoofd opzij te buigen, waarbij het oor zo dicht mogelijk naar de schouder gebracht wordt. Deze beweging kan met één hand op het hoofd licht ondersteund worden, 20 sec. vasthouden 3x links en 3x rechts.
2.		**Rotatie verbeteren van de nek en CTO** Ga rechtop zitten. Trek de kin iets in. Draai het hoofd langzaam zo ver mogelijk naar rechts. Draai weer terug en doe hetzelfde naar links, 20 sec. vasthouden, 3x links en 3x rechts.
3.		Schouders draaien, rustig uitvoeren, 10x naar voren en 10x naar achteren
4.		Trek je schouders zo ver mogelijk op, 5 sec. vasthouden 10x. Oefeningen langzaam uitvoeren.
5.		**Beweging verbeteren CTO** Ga rechtop zitten. Hef de armen gestrekt zijwaarts. De ene handpalm wijst omhoog, de andere handpalm wijst naar beneden. Draai het hoofd naar de kant waar de handpalm omhoog wijst !! Draai dan het hoofd naar de andere kant en draai hierbij tegelijkertijd de handen. Probeer deze oefening vloeiend te doen in een rustig tempo.
6.		**Beweging verbeteren CTO** Ga rechtop zitten. Houd één arm gestrekt langs het hoofd en de andere arm langs het lichaam. Reik naar het plafond met de arm zo ver mogelijk langs het oor. Houd 5 tellen vast. Kom terug. Herhaal de oefening 10x.

7.		**Extensiebeweging verbeteren CTO** Oefening kan worden uitgevoerd in zit en stand. Omvat met beide handen de lage nek en beweeg nu het hoofd naar achteren. De ogen blijven op hetzelfde punt gericht. Herhaal de oefening 10x.
8.		**Rotatie verbeteren van de nek en CTO** Oefening kan worden uitgevoerd in zit en stand. Druk vanaf links met de wijs- en middelvinger tegen de uitstekende wervel die u laag in de nek kunt voelen. Fixeer deze wervel en draai nu het hoofd naar rechts. Idem andere kant. Herhaal de oefening 10x.
9.		**Rekken plexus brachialis (neurodynamica)** Hand plat tegen de deur/muur met de vingers wijzend naar achteren, elleboog strekken en daarna langzaam wegdraaien van de deur/muur. Draai door tot de rek goed voelbaar is. Houd dit 10 sec. vast en doe dit daarna met de andere arm, 5x 10 sec links en 5x 10 sec. rechts.