



vrije Universiteit amsterdam

Belangrijke aanwijzingen voordat u met de oefeningen begint:

- Rek/Strek oefeningen mogen nooit pijn veroorzaken. Mocht u pijn krijgen stop dan onmiddellijk met de oefening.
- Het is belangrijk om de rek niet te overdrijven, rek dus niet teveel. Door het overdrijven van de rek kunnen de spieren juist meer gespannen raken in plaats van te ontspannen en dit kan bij klachten leiden tot een toename van klachten. Doe rek oefeningen dus altijd rustig. Ga zover met rekken dat het aangenaam aan blijft voelen.
- Rek rustig en geconcentreerd en bouw de rek rustig op
- Probeer de rek tot 20 seconden vol te houden - dit geeft de spieren meer tijd om volledig te ontspannen.
- Adem rustig uit terwijl u rekt en ontspan tijdens het rekken
- Wees u bewust van uw lichaam en ervaar het prettige gevoel van het rustig laten rekken van de spieren. Het is vaak goed om een beetje te experimenteren met de oefening, pas de houding zo aan dat het voor u een aangenaam gevoel is.
- Het sluiten van uw ogen kan helpen voor de concentratie bij het rekken.
- Doe elke oefening minstens twee keer (aan elke kant)
- Verschillende oefeningen kunnen zowel staand als zittend uitgevoerd worden
- Wissel na elk uur beeldschermwerk uw werkzaamheden voor 10 minuten af.

Isabel Priesman
RSI voorlichter
Dienst Arbo en Milieu
Van der Boechorststraat 1
1081 BT Amsterdam
020 – 598 90 24
E-mail: mi.priesman@dienst.vu.nl



Staande uitgangspositie:

- Voeten op heupbreedte (iets uit elkaar)
- Knien staan licht gebogen, niet doorgestrekt
- Bekken staat in de middenstand
- Onderrug is niet te hol en niet te vlak
- De wervelkolom is gestrekt
- De nek is lang, strek je uit naar je kruin

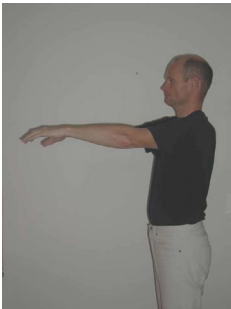


Zittende uitgangspositie:

- Schuif naar voren op uw stoel
- Zet de voeten op heupbreedte (iets uit elkaar)
- Ga zitten op uw zitbeenknobbels
- Strek de wervelkolom
- Strek uw kruin
- Schouders zijn ontspannen
- Armen hangen ontspannen naast het lichaam of liggen op uw bovenbenen

Micropauzes:

- Haal regelmatig uw handen van het toetsenbord en de muis en ontspan de armen en de handen
- Rek u regelmatig eens uit
- Leun naar achteren tegen de rugleuning en strek u uit naar uw armen toe
- Schud de armen regelmatig los door met uw armen te schudden, waardoor de polsen en onderarmen worden losgeschud.



1. Armen voorwaarts zwaaien

- Doel: ontspanning van armen en schoudergordel en de doorbloeding daarvan
 - Armen tegelijkertijd voorwaarts losjes zwaaien tot schouderhoogte
 - De armen, ellebogen en handen zijn ontspannen
 - Buig en strek evt. tijdens het zwaaien de knieën



2. Armen voorwaarts zwaaien om beurten

- Doel: ontspanning van armen en schoudergordel en de doorbloeding daarvan
 - Afwisselend de armen voorwaarts zwaaien tot schouderhoogte
 - Houd de ellebogen en de polsen ontspannen



3. Rug, nek en schouders draaien terwijl de armen langs het lichaam zwaaien

- Doel: ontspanning van de armen en de schoudergordel
 - Voeten blijven staan, romp draaien, de armen volgen de beweging.
 - De armen zwaaien langs het lichaam mee



4. Afrollen van de wervelkolom

- Doel: Ontspannen van de rugspieren en rekken van de achterkant van de bovenbeenspieren
 - Werveltje voor werveltje de rug naar voren afrollen, beginnend bij het hoofd, dan de schouders laten hangen, schouderbladen en armen ontspannen, bovenrug, middenrug en onderrug afrollen en tenslotte het bekken meenemen
 - Knieën staan los, niet op slot
 - Ga zover als dat het aangenaam aanvoelt
 - Ga terug door eerst de knieën te buigen, dan het bekken terug te zetten, de onderrug te strekken, de middenrug, bovenrug, nek en schouders, totdat je weer in de staande houding terug komt



5. Rondjes draaien met de schouders

- Doel: Ontspanning en stimulering van de doorbloeding van de nek- en schouderpijnen
 - De handen liggen op de bovenbenen als je zit
 - Staand blijven de armen ontspannen hangen
 - Circeltjes draaien met de schouder toppen
 - Naar voren, omhoog in de richting van de oren, naar achteren en naar beneden, ontspan de schouders voordat je weer begint met het cirkeltje
 - Let op dat de bovenrug en de nek gestrekt blijven



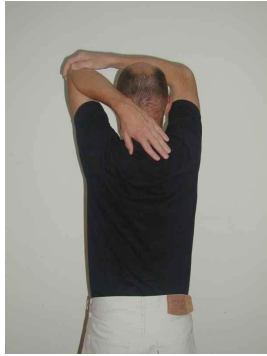
6. Rondjes draaien met de ellebogen

- Doel: Ontspanning en stimulering van de doorbloeding van nek- en schouderpijnen
 - Leg de linkerhand op de linker schouder en de rechterhand op de rechter schouder
 - Houd de rug en de nek gestrekt.
 - Cirkels draaien met de ellebogen
 - De ellebogen komen maximaal tot schouderhoogte
 - Draai de ellebogen naar voren, omhoog, naar achteren en naar beneden



7. Sta rechtop en sluit uw handen ineen achter uw rug.

- Doel: Het strekken van de bovenrug
 - Strek uw ellebogen en beweeg de handen een klein stukje naar achteren en naar beneden
 - De schouders komen naar achteren en omlaag zo ver als dit aangenaam is.
 - Houdt dit voor 10 seconden vol. Herhaal dit 5 keer



8. Schouder rekken

- Doel: Het rekken van de spieren aan de buitenzijde van de bovenarm en langs de zijkant van de romp
- Breng een arm achter uw hoofd terwijl de handpalm uw rug raakt. Houd uw elleboog met uw andere hand vast en trek deze langzaam naar achteren en richting hoofd.
- Stop als u de strekking in uw schouder en bovenarm voelt en houd deze positie 20 seconden vast. Herhaal beide zijden meerdere keren.



9. Schouder rekken met zijwaartse buiging van de rug

- Doel: Het rekken van de spieren aan de buitenzijde van de bovenarm en langs de zijkant van de romp
- Breng de linker arm achter uw hoofd terwijl de palm van uw hand uw rug raakt. Houd uw elleboog met uw rechter hand vast en trek deze langzaam naar achteren en richting hoofd.
- Buig de rug zijwaarts naar rechts, zover dat het gewicht zoveel mogelijk op twee benen blijft en het bekken recht
- Stop als u de strekking in uw schouder en bovenarm voelt en houd deze positie 20 seconden vast. Herhaal beide zijden meerdere keren.



10. Schouders rekken aan de achterkant

- Doel: Het rekken van de spieren langs de bovenarm en de schouder
- Kruis een arm over uw borst. De arm kan op verschillende hoogten gehouden worden afhankelijk van de rek.
- Gebruik uw andere hand om de gebogen arm rustig naar u toe te bewegen.
- Houdt deze positie vast als u de strekking langs uw bovenarm en schouder voelt
- Draai de rug niet mee



11. Nek draaien

- Doel: Bewegelijkheid van de halswervels
 - Trek de kin iets in en draai hals en hoofd naar rechts zover dat het aangenaam voelt of dat u een lichte rek voelt.
 - Houd deze rek 10 seconden vast
 - Doe afwisselend elke kant 4 keer



12. Hoofd zijwaarts buigen

- Doel: het op lengte houden van de nek/schouder spieren en het bewegelijk houden van de halswervelkolom
 - Naar voren kijken linker oor naar linker schouder brengen, niet trekken, de zwaartekracht doet zijn werk
 - Ga zover dat het aangenaam aanvoelt en houd de rechter schouder laag en ontspannen



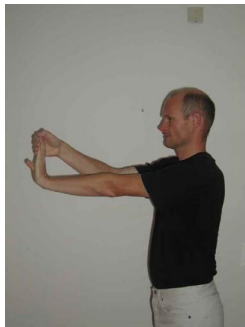
13. "Kip" oefening

- Doel: het voelen van de strekking van de nek
- Stel u voor: uw kin ligt op een plankje
- Schuif de kin over het plankje naar voren, zover dat de bovenrug gestrekt blijft
- Breng dan de kin over het plankje terug, maak een onderkin en strek de achterzijde van de nek.
- Houd dit 10 seconden vast en ontspan daarna



14. Rekken van de onderarmspieren (1)

- Doel: Het soepel en op lengte houden van de handstrekkers
- Streck de rechterarm voor u uit, houd de schouders laag en naar achteren.
- Laat de rechterhand naar beneden hangen en leg de linkerhand op de rechter handrug
- Trek langzaam met de linkerhand de rechterhandrug naar het lichaam toe.
- Ga zover dat er een aangenaam rekkend gevoel op de bovenkant van de rechteronderarm ontstaat Doe de oefening afwisselend 3 x 10 seconden met rechter- en linkerhand boven
- Houd dit 10 seconden vast



15. Het rekken van de onderarmspieren (2)

- Doel: Het rekken / strekken van de onderarmspieren
- Streck de rechterarm voor u uit, houd de schouders naar achteren, leg de linkerhand op de rechter handpalm.
- Trek langzaam met de linkerhand de rechterhandpalm naar het lichaam, houd de vingers gestrekt, zover dat u net rek voelt.
- Ga zover dat er een aangenaam rekkend gevoel op de bovenkant van de rechteronderarm ontstaat Doe de oefening afwisselend 3 x 10 seconden met rechter- en linkerhand boven
- Houd dit 10 seconden vast



16. Het draaien van de wervelkolom zittend

- Doel: Het bewegelijk houden van de wervelkolom en het rekken van de rugspieren
- Leg de rechterhand aan de buitenzijde van het rechter bovenbeen
- Draai de rug, de nek en de schouders naar links terwijl je lichte trek van je rechterhand op je linker bovenbeen uitoefent
- Het linker bovenbeen blijft op zijn plaats
- Doe hetzelfde naar de ander kant