

## Oefenschema ter automobilisatie van de nek (cervicale wervelkolom)

- Automobilisatie hoog in de nek op niveau C0C1

- Oefening 1: Chin-in beweging



Uitgangshouding: rechte zithouding

Uitvoering: maken van een dubbele kin (chin-in beweging)

- Oefening 2: automobilisatie hoog in de nek op niveau C0C1



Uitgangshouding:  
Rechte zithouding

Uitvoering:

- Draai de nek volledig uit naar links en buig de nek door op het einde een gecontroleerd "ja" knikken.
- Draai de nek nu volledig uit naar rechts en buig de nek door op einde van een gecontroleerd "ja" knikken.

- Automobilisatie hoog in de nek op niveau C1C2



Uitgangshouding:

In zithouding de nek volledig buigen door kin naar borstbeen te brengen.

Uitvoering:

- In volledige nekbuiging traag de kin bewegen vanaf het borstbeen over het sleutelbeen rechts.
- In volledige nekbuiging traag de kin bewegen vanaf het borstbeen over het sleutelbeen links.

- Automobilisatie overgang nek naar hoge rug (cervicothoracale overgang)



Uitgangshouding:

Handen in de nek met de vingers gekruist, ellebogen samen vooraan, kin boven de voorarmen.

Uitvoering:

- Bewegen van de ellebogen naar de buikt toe (*flexiemobilisatie*)
- Gevolgd door ellebogen bewegen naar boven (*waarbij de beoogde extensiemobilisatie t.h.v. de cervicothoracale overgang bekomen wordt*).