

## Oefeningen voor de beeldschermwerker

Korte oefeningen tijdens het werk (maar ook daarbuiten) stimuleren de bloedsomloop, hebben een ontspannend effect op lichaam en geest, en kunnen klachten en pijn voorkomen. Voor alle oefeningen die je doet geldt:

- zit of sta in een correcte houding
- hou je eigen tempo aan
- forceer niets! je moet je er goed bij voelen
- wissel de diverse oefeningen af

Indien u al klachten heeft kunt u het beste een oefenprogramma samenstellen met uw arts of therapeut.

- Oefening 1** Spreid en strek de vingers totdat je spanning voelt  
Hou dit 10 seconden aan  
Buig de vingers bij de knokkels  
Hou dit 10 seconden aan  
Spreid en strek de vingers nogmaals en hou dit 10 seconden aan



Deze oefening rekt en ontspant de spieren in handen, pols en onderarm.

- Oefening 2** Haak de vingers in elkaar  
Strek de armen op schouderhoogte naar voren  
waarbij de handpalmen naar buiten worden gedrukt  
Hou dit 10 tot 20 seconden vast  
Ontspan voordat je deze oefening herhaalt



Deze oefening rekt en strekt de spieren in armen en bovenrug

- Oefening 3** Druk heel langzaam de kin op de borst  
Hou dit 10 tot 20 seconden vast  
Buig het hoofd weer terug en haal diep adem  
Herhaal deze oefening drie keer



Deze oefening is ideaal voor ontspanning van de nek

#### **Oefening 4**

Schouders ontspannen laten afhangen  
Beweeg hoofd/kin naar linkerschouder  
Hou dit 10 tot 20 seconden vast  
Herhaal dit voor de rechterkant  
Herhaal deze oefening twee keer voor iedere kant

Deze oefening rekt en strekt de spieren in de nek.



#### **Oefening 5**

Schouders ontspannen laten afhangen  
Buig het hoofd langzaam naar rechts  
Hou dit 10 tot 20 seconden vast  
Herhaal dit voor de linkerkant  
Herhaal deze oefening twee keer voor iedere kant

Deze oefening rekt en strekt de spieren in de bovenrug



#### **Oefening 6**

Kijk naar voren  
Breng schouders omhoog  
Hou dit 5 seconden vast  
Ontspan de schouders  
Herhaal deze oefening twee tot drie keer

Dit is een goede oefening bij de eerste signalen van spanning in nek en schouders



#### **Oefening 7**

Leg de rechterarm op de linkerschouder  
Draai het hoofd langzaam naar rechts  
Duw met de linkerarm rustig tegen de rechter elleboog  
Hou dit 10 tot 20 seconden vast  
Herhaal deze oefening voor de andere kant  
Herhaal deze oefening twee tot drie keer voor iedere kant

Deze oefening rekt en strekt de spieren in bovenarmen en bovenrug

