

Oefeningen voor een bolle bovenrug

Bij een bolle bovenrug of kyfose hangen de schouders te veel naar voor en naar beneden; daardoor wordt ook het hoofd te ver naar voor gebracht ten opzichte van de romp wat zorgt voor een overbelasting van de nekspieren.

Een eerste zeer eenvoudige maar efficiënte oefening is het rollen van de schouders naar achter. Hierbij houdt men de armen langs het lichaam, eventueel met gebogen ellebogen, en draait men de schouders naar achter met een uitgesproken rolbeweging. Hou dit 15 sec vol en herhaal 4 x.



Indien de rolbewegingen te moeilijk zijn kan men ook de schouders herhaaldelijk naar achter brengen waarbij de schouderbladen naar elkaar toegebracht worden. Deze laatste oefening kan ook op een bureaustoel uitgevoerd worden waarbij de handpalmen achter de stoelleuning geplaatst worden.

Bij de tweede oefening ga je in een voldoende grote deuropening staan en plaats je beide handen tegen de deurplinten links en rechts; Daarna zet je een grote stap naar voren tot je een rek voelt in de borstspieren. Dit herhaalt u 12x 5 sec. Daarna verplaatst u uw handen tot op horizontale hoogte en herhaalt deze oefenreeks. Tenslotte plaats u uw handen nog hoger en herhaalt de oefening opnieuw. U zult merken dat telkens andere delen van je voorste borstspieren worden gestretcht bij de verschillende armposities.





Als u in het bezit bent van een gymbal kunt u deze ook gebruiken om de borstspieren te stretchen. Daarbij ga je in ruglig op de bal liggen en maakt zeer voorzichtige rolbewegingen.



Om de stretch te versterken kunnen de armen ook naar boven en achter gebracht worden. Deze oefening kan eventueel ook uitgevoerd worden op een berg kussens of donsdekens.

Alle vormen van rugzwemmen zijn ook aan te raden.

Hierbij de link voor het filmpje: <https://www.youtube.com/watch?v=vDOS78BD1Zw>

Je kan ook een filmpje van deze oefeningen terugvinden op onze website: www.chiropractor-desimpele.be onder de rubriek "chiropraxie" → oefeningen → oefeningen voor een bolle bovenrug



www.chiropractor-desimpele.be

Hoonakkerdreef 19
8791 Beveren-Leie
056/755.754

Mercatorstraat 49 bus 5
9100 Sint-Niklaas
03/777.85.20