

Zenuwstretchoefeningen

Stretch van de Medianus zenuw



- Strek je arm uit met de handpalm naar boven. Strek uw pols en vingers naar beneden terwijl u uw hoofd buigt in dezelfde richting.



- Breng de pols en vingers daarna terug naar boven en buig uw hoofd in de andere richting.
- Herhaal deze oefening 10 keer.

Hierbij de link voor het filmpje: <https://www.youtube.com/watch?v=gTWGcVigb3w>

Je kan ook een filmpje van deze oefening terugvinden op onze website:

www.chiropractor-desimpele.be onder de rubriek "chiropraxie" → oefeningen → Stretch van de Medianus zenuw



www.chiropractor-desimpele.be

Hoonakkerdreef 19
8791 Beveren-Leie
056/755.754

Mercatorstraat 49 bus 5
9100 Sint-Niklaas
03/777.85.20