

Les 5 Nek en hoofd



Bewegingsadvies

Welke onderdelen van een gezond bewegingspatroon heb je net ervaren in de work-out?

De vijf componenten van een gezond bewegingspatroon:

1. Cardiorespiratoir vermogen (uithoudingsvermogen, het kunnen leveren van zuurstof aan werkende spieren)
2. Spierkracht en -uithoudingsvermogen (gewichten herhaaldelijk kunnen verplaatsen)
3. Flexibiliteit (indicatie van beweeglijkheid van de gewrichten)
4. Balans (valpreventie)
5. Coördinatie (samenwerking brein en spieren)

Bron: Rakel (2018), Integrative Medicine

Bewegingsadvies

	Niveaus fitheid	voor herstel/ ziektepreventie	voor basis gezondheid	voor vergroten fitheid	voor fitheid hoog prestatieniveau
Bewegings- component					
Cardiorespiratoir		30 - 60 minuten fysieke activiteit 5 dagen per week	Sport/spieractiviteit 20+ minuten, gemiddeld intensief, 3 - 5 keer per week	Sport/ aerobics 40 - 60+ minuten (perceived exertion tussen 13 en 15), 4 - 6 keer per week	Voeg interval training toe of competitie
Krachttraining		voeg gewichten dragen toe	enkele oefeningen met gewichten; 1 a 2 sets per keer, 2 keer per week 1 set is 8 - 12 of 12 - 15 herhalingen.	Gebalanceerd whole- body programma, 2 a 3 sets per keer, 3 keer per week. 1 set is 8 - 12 herhalingen.	Voeg krachttraining en uithoudingsverhogende oefeningen toe en/of Pilates.
Flexibiliteitstraining		buigen en strekken in dagelijkse activiteiten	2 - 4 rekkingen na activiteit (2x), 20 - 30 sec aanhouden.	6 - 10 whole-body rekkingen na activiteit en voor competitie (2 a 3 x)	Voeg yoga en/of Pilates toe.
Balans & coördinatie		Loop op balanslijntje; poets je tanden op 1 been	yogapose tree	Recreatiesport: tennis, fietsen, tai chi, dansen, enz	Hoogniveau sport: skiën, skaten, surfen. Yoga, vechtsporten.

Bron: Rakel (2018), afgeleid van Hewitt, M.J. (2002). *Basics of exercise prescription*. Tuscon, AZ: Canyon Ranch Health Resort.

Alle rechten voorbehouden aan
Massage to Move NL © dd 25.01.2021



Bewegingsadvies

	Niveaus fitheid	voor herstel/ ziektepreventie	voor basis gezondheid	voor vergroten fitheid	voor fitheid hoog prestatieniveau
Bewegings- component					
Cardiorespiratoir		30 - 60 minuten fysieke activiteit 5 dagen per week	Sport/spieractiviteit 20+ minuten, gemiddeld intensief, 3 - 5 keer per week	Sport/ aerobics 40 - 60+ minuten (perceived exertion tussen 13 en 15), 4 - 6 keer per week	Voeg interval training toe of competitie
Krachttraining		voeg gewichten dragen toe	enkele oefeningen met gewichten; 1 a 2 sets per keer, 2 keer per week 1 set is 8 - 12 of 12 - 15 herhalingen.	Gebalanceerd whole- body programma, 2 a 3 sets per keer, 3 keer per week. 1 set is 8 - 12 herhalingen.	Voeg krachttraining en uithoudingsverhogende oefeningen toe en/of Pilates.
Flexibiliteitstraining		buigen en strekken in dagelijkse activiteiten	2 - 4 rekkingen na activiteit (2x), 20 - 30 sec aanhouden.	5 - 10 whole-body rekkingen na activiteit en voor competitie (2 a 3 x)	Voeg yoga en/of Pilates toe.
Balans & coördinatie		Loop op balanslijntje; poets je tanden op 1 been	yogapose tree	Recreatiesport: tennis, fietsen, tai chi, dansen, enz	Hoogniveau sport: skiën, skaten, surfen. Yoga, vechtsporten.

Bron: Rakel (2018), afgeleid van Hewitt, M.J. (2002). *Basics of exercise prescription*. Tuscon, AZ: Canyon Ranch Health Resort.

“Key three” oefeningen

Key three oefeningen is een krachttrainingsprogramma, waarbij in tien minuten 85% van het spiersysteem (de grote spieren) geoefend wordt:

1. Wallsquat (eventueel met dumbbells), voor versterken quadriceps, hamstrings en gluteen)



2. Supine bench press, voor trainen pectoralis major en minor, deltoideus anterior en triceps brachii



3. Single arm dumbbell row, voor trainen latissimus dorsi en biceps brachii

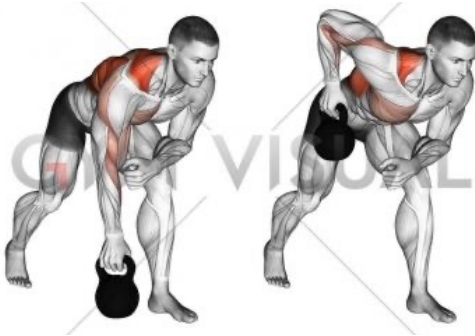


Alternatief: one-handed kettlebell row

Alternatief single arm dumbbell row

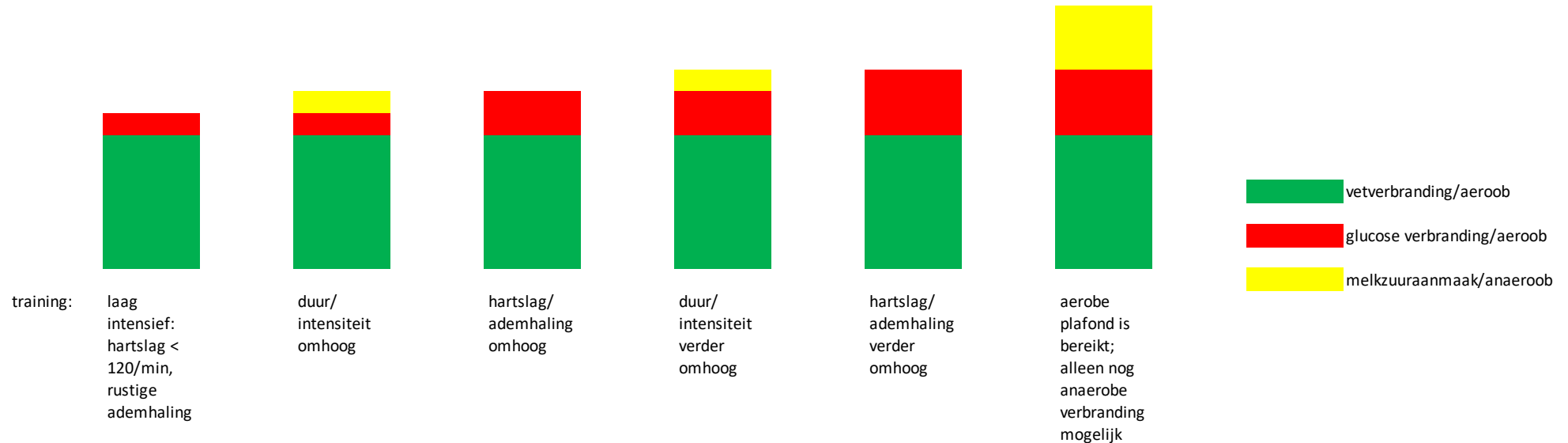
Voor de single arm dumbbell row heb je een platte bank nodig. De one handed kettlebell row is dan alternatief.

One handed kettlebell row



Houd de romp recht;
Draai je romp niet

Aerobe en anaerobe training



Lang intensief trainen zorgt voor stress in je lichaam. Niet erg als dit kort is, maar langdurig zorgt voor:

- Een verhoogd cortisolgehalte
- Vraag/behoefte naar glucose
- Melkzuur gaat omhoog (verzuring spieren)

Bron: Sten Ekberg: <https://www.youtube.com/watch?v=XVqEsgjx-qY>

HIIT (high intensity interval training)

FITT schema basis gezondheid

Componenten	Type oefening	frequentie	tijd/duur	intensiteit
Cardiorespiratoir	wandelen (flink tempo) fietsen (niet elektrisch) crosstrainer zwemmen	3 tot 5 keer per week	minimaal 20 minuten per activiteit	gemiddeld intensief (13 op Borg schaal)
Kracht	Key three oefeningen: - wallsquat - Supine bench press - Single arm dumbbell row	2 keer per week	2 keer alle 3 oefeningen; iedere oefening 10 keer	gemiddeld intensief (13 op Borg schaal), eventueel gewichten aanpassen
Flexibiliteit	statische stretch na activiteit (min 3 van de volgende): - nekstretch - borstspierenstretch - Onderrugstretch - heupstretch - Glutenstretch - Hamstringstretch	na iedere cardiorespiratoire en krachtoefening	20 - 30 sec aanhouden	niet over pijngrens gaan met rekken
Balans/wendbaarheid	Oefening oplopend in moeilijkheid (kies er 1): - op 1 been staan bij tandenpoetsen - yogaoefening de boom - standing scale	3 - 5 keer per week	minimaal 30 seconden per been	2 herhalingen

Waargenomen intensiteit

De intensiteit (waargenomen inspanning) kan subjectief gemeten worden via

The Borg Scale:

Voor gezonde volwassenen is het goed tussen 13 en 15 te scoren. Eventueel kan je beginnen met een score tussen 11 en 13.

Borg Scale of perceived exertion	
6	
7	erg, erg licht
8	
9	erg licht
10	
11	licht
12	
13	gemiddeld
14	
15	zwaar
16	
17	heel zwaar
18	
19	heel, heel zwaar
20	

Intensiteit van 13 tot 15:
Zorg dat je nog een gesprek kunt voeren, zonder buiten adem te raken; zoek wel die grens op

Bron: Rakel (2018). Integrative Medicine, Borg (1982) in Rakel

Beste advies

- Geef alleen advies als de cliënt dat wil!
- Kies vooral beweging die de cliënt leuk vindt.
- Evalueer hoe het gegaan is en pas het schema aan waar nodig.



Pathologieën nek en hoofd

Pathologieën/blessures:

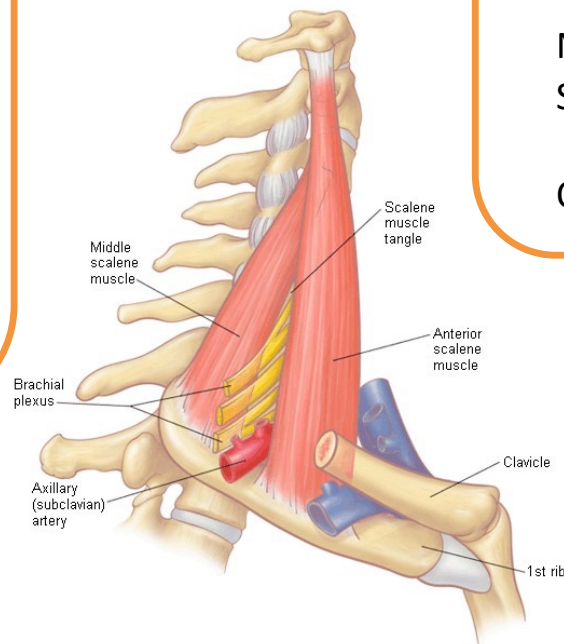
Hoofdpijn:

- Migraine
- Clusterhoofdpijn
- Spanningshoofdpijn
- Aangezichtspijn

Thoracic Outlet Syndroom (TOS)

Whiplash

Tandenknarsen



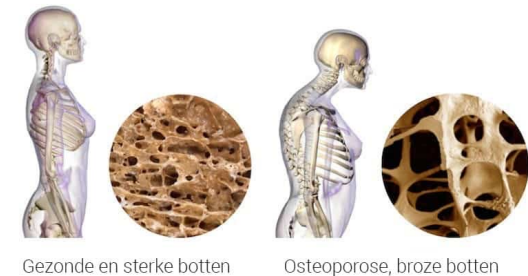
Contra-indicaties:

Infectie/koorts

Nekhernia (beklemming zenuwwortels)

Stenose (beklemming ruggenmerg)

Osteoporose



Oefeningen/adviezen nek

Veel nekproblemen ontstaan door verkeerd ademen!

Ademen volgens James Nestor (Het Nieuwe Ademen):

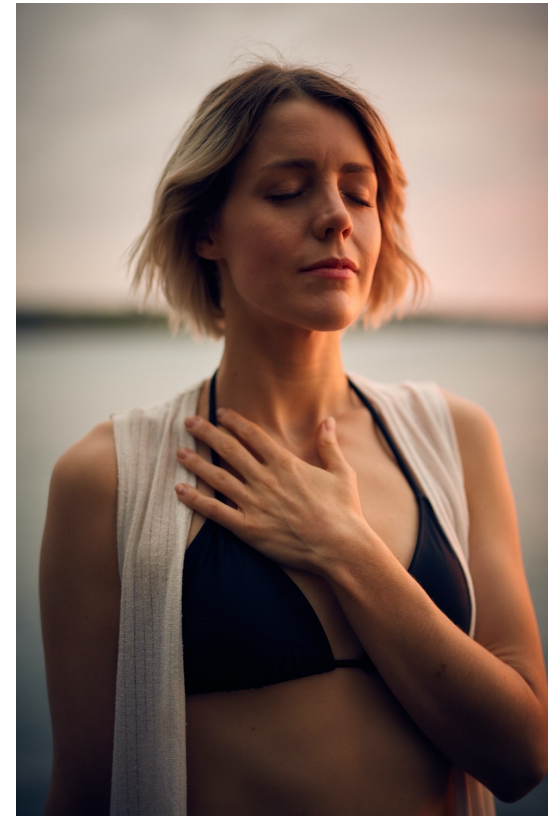
<https://www.youtube.com/watch?v=tR7QjLaTDw>

- Door de neus
- Langzamer
- Goed kauwen
- Mewing:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y9zhjJWs1DE>

Goed ademhalen zorgt voor:

- Meer CO₂ en daardoor betere zuurstofopname in cellen
- Bredere mond/kaak, waardoor minder ademhalingsproblemen
- Minder pijn, stress en andere gezondheidsklachten



Oefeningen/adviezen nek

Nekversterkende en -versoepelende oefeningen:

- Draai langzaam rondjes met je hoofd
- Kin intrekken (evt met theraband)
- Staand armen tegengesteld naar boven/beneden en achteren bewegen (core aangespannen)

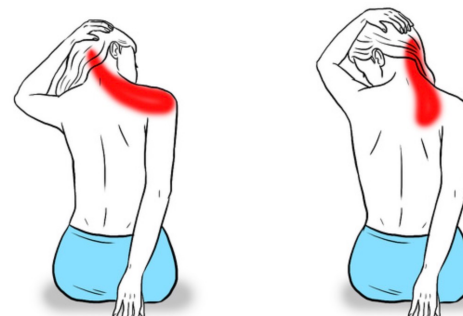
<https://praktijkvanham.nl/fysiotherapie/neklachten/>

Nekspier verlengende oefeningen:

- Rek met je hand je nek opzij, schouders laag
- Kijk met je linkeroog in rechterbroekzak en geef extra rek met je hand, schouders laag

Tegen hoofdpijn:

Mindfulness/meditatie



Afsluiting/volgende keer

Volgende les: herhalingsles, waarin je een medestudent masseert

Maak het zo realistisch mogelijk als medestudent, dus kom met een "echte" klacht!

Lesdoelen:

Je kan een fysieke pijnklacht (in voeten, benen, heupen, rug, schouders, nek of hoofd) behandelen* door achtereenvolgens:

- 1. een anamnese af te nemen;**
- 2. de informatie te analyseren en interpreteren naar een plan van aanpak, waarbij een keuze wordt gemaakt voor het te behandelen weefsel en geleerde massagetechnieken (of dat een behandeling op dat moment niet gewenst/verantwoord is);**
- 3. deze aanpak door observatie en palpatie te checken en bevestigen;**
- 4. deze aanpak tijdens de behandeling af te stemmen met de gemasseerde;**
- 5. de aanpak eventueel bij te stellen;**
- 6. de behandeling te evalueren met de gemasseerde, waarna de behandeling afgerond kan worden of aandachtgebieden voor een volgende behandeling binnen het traject geformuleerd kunnen worden;**
- 7. adviezen mee te geven, waar de gemasseerde zelfstandig mee aan de pijnklacht kan werken;**

*** De behandeling/bovenstaande punten hoeven nog niet optimaal beheerst te worden, maar wel belangrijk dat je kunt reflecteren op eigen handelen en naar aanleiding hiervan keuzes maken voor je ontwikkelingstraject op het gebied van klachtgericht masseren.**

Zijn er nog dingen, die jullie dan willen behandelen/vragen?