

5 oefeningen/tips bij nek- en schouderpijn

- 1. Wissel elke 30/45 minuten van werkhouding**
- 2. Ademhalingsoefeningen helpen bij ontspanning van de nek en schouders.**
- 3. Ga elke dag even naar buiten, een wandeling in de frisse lucht doet wonderen!**
- 4. Doe regelmatig wat mobiliteitsoefeningen (bekijk de video).**
- 5. Wissel zware activiteiten af met rustige activiteiten.**