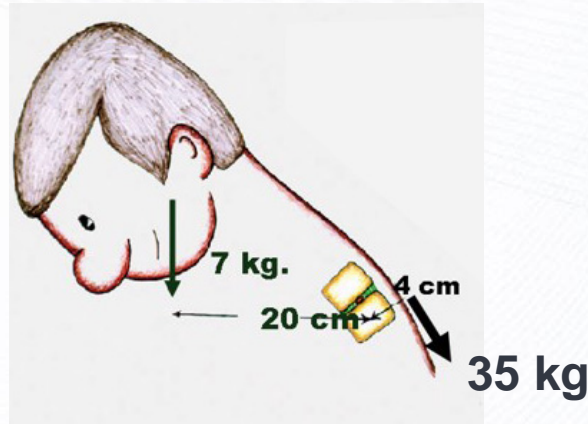


Tractie kan nuttig zijn bij nekklachten?  
Het gewicht van het hoofd wordt met tractie van de nek gehaald



Plaats je handen in de nek onder de achterhoofdsrand  
en druk je hoofd omhoog (pijl)  
en houd dat 5 tot 10 tellen vast, doe dit 5 x, 2 x per dag

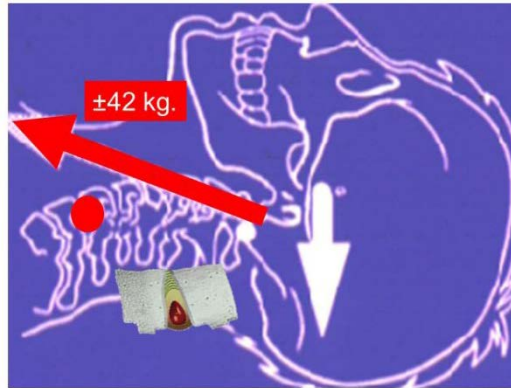
De krachten op de nek zijn groot.  
Als je je hoofd vooroverbuigt  
drukt er  $\pm 42 \text{ kg}$  (35 + 7) op de onderste nekwerfel



Bij nekklachten is het goed die klachten beperkt te houden



Ook 's morgens bij opstaan uit lig ontstaan er grote krachten op de nek



Dus: Extra oppassen met nekgebruik 's ochtends



STEP

## Veilig nekgebruik bij opstaan uit lig



Ondersteun je nek goed bij opstaan uit lig  
Vooral 's ochtends

## Gebruik je nek veilig met de STEP GHT I, II en III



GHT I



GHT II



GHT II

Gebruik je spieren om je nek te stabiliseren



## Gebruik je nek veilig met de STEP GHT



Houd de nek opgestrekt bij opstaan uit zit