

Schouderoefeningen

Maak 3 series van 10 - 15 herhalingen (waarna telkens 15 seconden rust).
Dit geheel 1-2 x per dag herhalen.

Oefening 1



Doel: stabiliteit schouder

1. Zijlig
2. Arm vanaf de heup, horizontaal tot boven het hoofd bewegen

Oefening 2



Doel: stabiliteit schouder

1. Zijlig
2. Elleboog in de zij
3. Arm in een hoek van 90 graden
4. Met de hand van de grond naar boven bewegen

Oefening 3



Doel: stabiliteit schouder

1. Buiklig
2. Ellebogen gestrekt houden
3. Armen van beneden naar boven bewegen
4. Duim indien mogelijk naar plafond gericht

Oefening 4



Doel: stabiliteit schouder

1. Buiklig
2. Ellebogen gestrekt houden
3. Armen van beneden naar achteren bewegen

Oefening 5



Doel: stabiliteit schouder

1. In stand
2. Ellebogen gestrekt houden
3. Zijwaarts bewegen met duim omhoog
4. Indien pijnlijk, dan armen iets naar voren richten

Oefening 6



Doel: stabiliteit schouder

1. In stand
2. Ellebogen gestrekt houden
3. Van beneden naar boven bewegen

Alle bewegingen moeten zonder pijn worden uitgevoerd. Wanneer er toch sprake is van pijnklachten, dan proberen minder ver te bewegen of arm iets te draaien om te kijken of de pijn dan minder wordt. Wanneer dit niet het geval is, de oefening overslaan en volgende afspraak met therapeut bespreken.