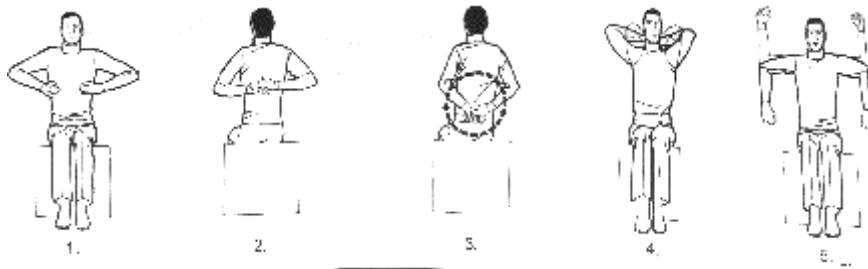


Eenvoudige oefeningen voor klachten van de schouder

De oefeningen moeten enkele malen tot tien keer achter elkaar worden herhaald en minstens een tot driemaal per dag worden gedaan. Het is beter vaak en kort te oefenen dan lang en weinig. Als de pijn ergert wordt, stopt u!

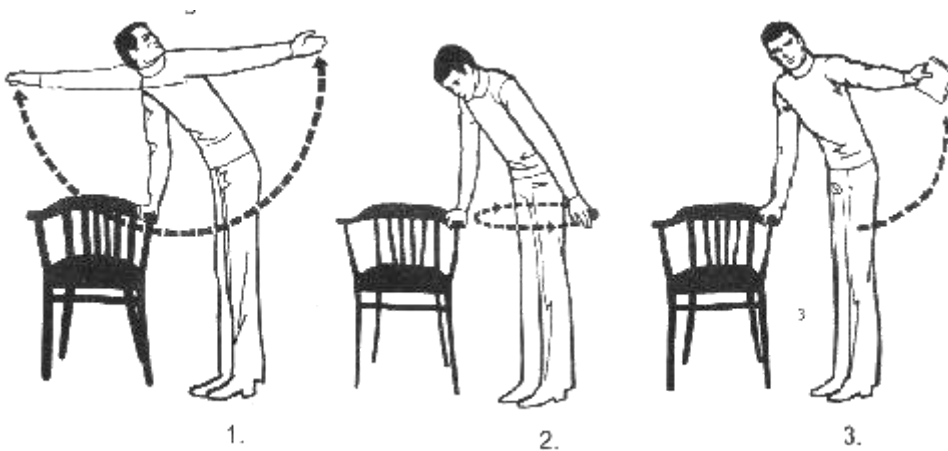
Oefening 1

- **Uitgangshouding:** Zitten, rechtop, zonder rugleuning de armen gestrekt langs het lichaam
1. De handen tegelijkertijd zo hoog mogelijk in de zijde plaatsen en terug.
 2. De handen tegelijkertijd zo hoog mogelijk op de rug brengen met de handrug naar de hand gekeerd (de gezonde hand mag de zieke hand helpen), en terug.
 3. De handen op de rug vastpakken met de handrug naar de rug gekeerd en een zo groot mogelijke kring maken, zowel rechtsom als linksom.
 4. De handen in de nek vouwen, de ellebogen achtereenvolgens zover mogelijk naar voren en naar achteren brengen.
 5. De bovenarmen zijwaarts brengen op schouderhoogte, de ellebogen buigen zodanig dat de onderarmen recht vooruit wijzen, vervolgens de onderarmen afwisselend naar boven achterwaarts brengen en naar beneden achterwaarts brengen (laat bij deze oefening de bovenarm niet zakken).



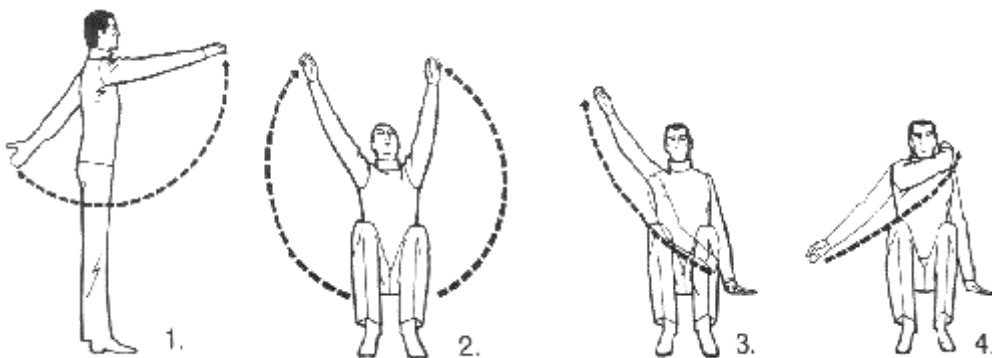
Oefening 2

- Uitgangshouding: Licht voorovergebogen staan en naar de grond kijken, met de niet aangedane arm steunend op de tafel of een stoel en de andere arm gestrekt langs het lichaam.
1. De aangedane arm langs het lichaam naar voren zwaaien, daarna naar achteren zwaaien en terug.
 2. De aangedane arm rondzwaaien, de kringen steeds groter maken, zowel rechts om als links om.
 3. De aangedane arm zijwaarts zwaaien, nakijken en terug. Een boek in de hand vergroot het effect (passief bewegen van het kapsel) van de oefening.



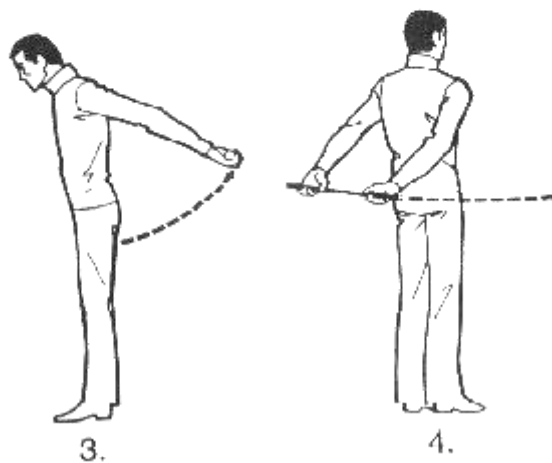
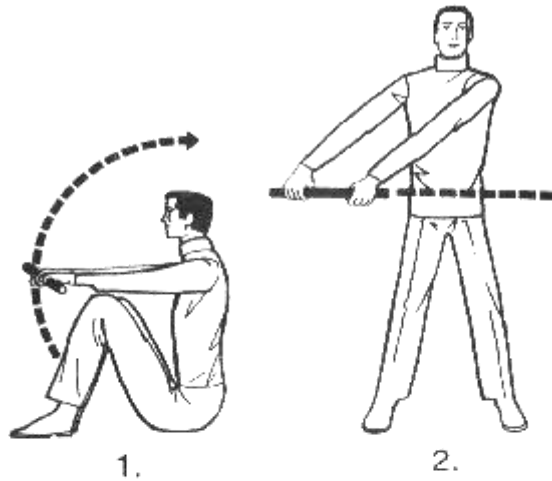
Oefening 3

- Uitgangshouding: Staan, rechtop en de armen gestrekt langs het lichaam.
1. De rechterarm voorwaarts omhoogzwaaien, tegelijkertijd de linkerarm naar achteren zwaaien en de hand draaien, zodanig dat de duim naar boven wijst, en terug en vice versa. Door de knieën veren tijdens het zwaaien vergroot het effect van de oefening.
 2. Nu zittend, rechtop en de armen langs het lichaam. De armen tegelijkertijd zijwaarts omhoogzwaaien tot boven het hoofd, terwijl de rug en de nek worden gestrekt, en terug.
 3. Uitgangshouding: Zittend en de rechterhand op de linkerheup plaatsen en de linkerarm langs het lichaam. Dan de rechterarm naar voren zwaaien en naar rechts omhoog zwaaien, en terug. hetzelfde met de linkerarm (de linker hand dan op de rechterheup).
 4. Uitgangshouding: Zitten, rechtop, de rechterhand zijwaarts strekken met de hand op heuphoogte en de linker arm langs het lichaam. De rechterarm zo ver mogelijk over de linkerschouder zwaaien en terug. Het zelfde met de linker arm (uitgangshouding: de linkerarm zijwaarts strekken met de hand op heuphoogte).



Oefening 4

- Uitgangshouding: Zitten, rechtop, stok (of bezemsteel o.i.d.) voor het lichaam met beide handen in bovengreep.
1. De stok met gestrekte armen in voorwaartse richting horizontaal omhoogbrengen, en terug.
 2. Nu staan met de benen licht gespreid; De stok met gestrekte armen afwisselend links en rechts zijwaarts horizontaal omhoogbrengen.
 3. Staan en de stok achter het lichaam met een ondergreep vasthouden en met gestrekte armen in achterwaartse richting horizontaal zo ver mogelijk omhoog brengen, en terug.
 4. De stok achter het lichaam afwisselend links en rechts zijwaarts horizontaal omhoogbrengen.



Schouder

In een stand van zittende positie, verstrengel de vingers, armen langs oren handpalmen omhoog, duw lichtjes uw schouders en armen omhoog. 15 seconden vasthouden. 10x



Met uw armen in de lucht, houd de elleboog van één arm met de hand van uw andere arm vast. Trek zacht de elleboog achter uw arm. Langzaam rekken. 15 seconden vasthouden. Rek beide armen uit. 10x



Trek zacht uw elleboog over uw borst naar uw tegenovergestelde schouder. 10 seconden vasthouden. Herhaal met andere elleboog. 10x



Eenvoudige schouderoefeningen, elke oefening 10x

- 1a Uitgangshouding: laat de schouders ontspannen afhangen, liefst iets naar achteren.
1b Uitvoering: trek de schouders op en laat ze daarna zakken tot u de uitgangshouding weer heeft bereikt
- 2a Uitgangshouding: sta of zit met gestrekte ellebogen en de handpalmen naar voren.
2b Uitvoering: buig de ellebogen en strek ze daarna tot u de uitgangshouding weer heeft bereikt.
- 3a Uitgangshouding: sta of zit met gestrekte ellebogen en de handpalmen naar voren.
3b Uitvoering: draai de armen en schouders naar binnen zodat de handpalmen naar buiten wijzen en beweeg ze daarna terug tot u de uitgangshouding weer heeft bereikt.
- 4a Uitgangshouding: houd de ellebogen iets naar achteren en plaats de vingers zo op de schouders dat ze omhoog wijzen.
4b Uitvoering: beweeg de ellebogen omhoog, maar ga niet hoger dan schouderhoogte. Houd de vingers op de schouders. Beweeg terug tot u de uitgangshouding weer heeft bereikt.
- 5a Uitgangshouding: plaats de vingers zo op de schouders dat ze naar de hals wijzen. De ellebogen wijzen naar beneden.
5b Uitvoering: beweeg de ellebogen omhoog, maar ga niet hoger dan schouderhoogte. Houd de vingers op de schouders. Beweeg terug tot u de uitgangshouding weer heeft bereikt.
- 6a Uitgangshouding: houd de armen voor u, de handen voor de onderbuik. U mag de vingers ineen strengelen om de geopereerde kant te ondersteunen.
6b Uitvoering: beweeg de armen omhoog en beweeg daarna terug tot u de uitgangshouding weer heeft bereikt.
- 7a Uitgangshouding: sta of zit met gestrekte ellebogen en de handpalmen naar voren.
7b Uitvoering: beweeg de armen zijwaarts omhoog en beweeg daarna terug tot u de uitgangshouding weer heeft bereikt.
- 8a Uitgangshouding: plaats de vingers achter de oren of indien dat niet lukt lager in de hals.
8b Uitvoering: beweeg de ellebogen naar buiten en beweeg terug tot u de uitgangshouding weer heeft bereikt.
- 9a Uitgangshouding: houd de armen gestrekt naar achteren met de handpalmen naar achteren.
9b Uitvoering: beweeg de duimen richting de schouderbladen, waarbij de handpalmen naar achteren blijven wijzen. Beweeg terug tot u de uitgangshouding weer heeft bereikt.