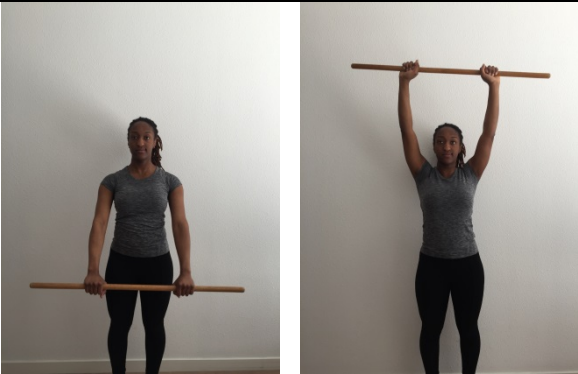
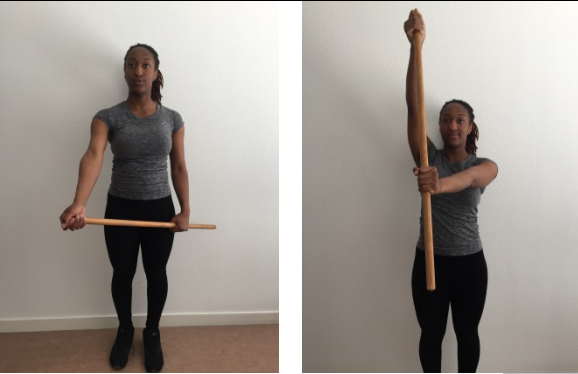



Oefeningen Schouder

Mobiliserende oefeningen met stok

Oefening 1		
O		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid van de schouder (voorwaarts).</p> <p>Houding: Staand/zittend met stok of paraplu.</p> <p>Uitvoering: Pak de stok/paraplu met 2 handen op schouderhoogte vast. Beweeg vervolgens de stok/paraplu met gestrekte ellebogen voorlangs omhoog.</p> <p>Intensiteit: 2 maal daags 10 herhalingen.</p> <p>Aandachtspunt: Probeer zoveel mogelijk uw aangedane schouder zelf te bewegen.</p>
Oefening 2		
O		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid van de schouder (voorwaarts).</p> <p>Houding: Staand/zittend met stok of paraplu.</p> <p>Uitvoering: Pak de stok/paraplu met uw aangedane arm aan het einde vast. Pak met uw niet aangedane arm de stok /paraplu ergens in het midden vast. Beweeg vervolgens de aangedane arm via de stok/paraplu voorlangs omhoog.</p> <p>Intensiteit: 2 maal daags 10 herhalingen.</p> <p>Aandachtspunt: Houdt de elleboog van de aangedane arm gestrekt.</p>
Oefening 3		
O		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid van de schouder (zijwaarts).</p> <p>Houding: Staand/zittend met stok of paraplu.</p> <p>Uitvoering: Pak de stok/paraplu met uw aangedane arm aan het einde vast. Pak met uw niet aangedane arm de stok /paraplu ergens in het midden vast. Beweeg vervolgens de aangedane arm via de stok/paraplu zijwaarts omhoog.</p> <p>Intensiteit: 2 maal daags 10 herhalingen.</p> <p>Aandachtspunt: Houdt de elleboog van de aangedane arm gestrekt.</p>