
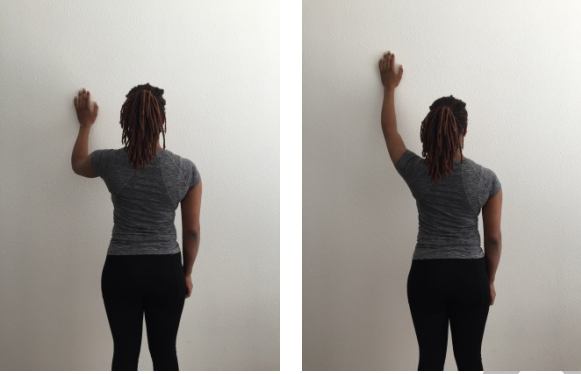




## Oefeningen Schouder

### Ontspanningsoefening en mobiliserende oefeningen

Oefening 1		
O		<p><b>Doel:</b> Ontspanning en pijnverlichting.</p> <p><b>Houding:</b> Staand.</p> <p><b>Uitvoering:</b> Ga voorovergebogen staan. Steun met uw niet aangedane arm tegen de muur, het aanrecht of tegen een tafel. Laat uw aangedane arm vervolgens uithangen en slinger vervolgens ontspannen rondjes van binnen naar buiten en/of andersom. Of voor/achterwaarts.</p> <p><b>Intensiteit:</b> 3-5 maal daags, 3 maal 20 seconden.</p> <p><b>Aandachtspunt:</b> Zorg dat u deze oefening ontspannen zonder kracht uitvoert.</p>
Oefening 2		
O		<p><b>Doel:</b> Verbeteren beweeglijkheid van de schouder (voorwaarts).</p> <p><b>Houding:</b> Staand.</p> <p><b>Uitvoering:</b> Ga voor een muur staan. plaats uw hand van de aangedane arm tegen de muur. Beweeg vervolgens uw arm omhoog door met uw vingers tegen de muur op te lopen. Houdt boven een aantal secondes vast en schuif uw hand tegen de muur weer naar beneden.</p> <p><b>Intensiteit:</b> 3 maal daags 5 maal.</p> <p><b>Aandachtspunt:</b> Gebruik uw vingers om omhoog te komen, niet uw schouderspieren.</p>
Oefening 3		
O		<p><b>Doel:</b> Verbeteren beweeglijkheid van de schouder (zijwaarts).</p> <p><b>Houding:</b> Staand</p> <p><b>Uitvoering:</b> Ga zijwaarts naast een muur staan. plaats uw hand van de aangedane arm tegen de muur. Beweeg vervolgens uw arm zijwaarts omhoog door met uw vingers tegen de muur op te lopen. Houdt boven een aantal seconden vast en schuif uw hand vervolgens weer tegen de muur naar beneden.</p> <p><b>Intensiteit:</b> 3 maal daags 5 maal.</p> <p><b>Aandachtspunt:</b> Gebruik uw vingers om omhoog te komen, niet uw schouderspieren.</p>



#### Oefening 4

O			<p><b>Doel:</b> Verbeteren beweeglijkheid van de schouder (buitenwaarts).</p> <p><b>Houding:</b> Staand/zittend.</p> <p><b>Uitvoering:</b> Plaats uw ellebogen in uw zij, houdt uw onderarm t.o.v. uw bovenarm in 90 graden. Beweeg vervolgens uw onderarm naar buiten, terwijl uw elleboog in uw zij blijft.</p> <p><b>Intensiteit:</b> 3 maal daags 10 herhalingen.</p> <p><b>Aandachtspunt:</b> Zorg dat u deze oefening ontspannen zonder kracht uitvoert.</p>
---	---	---	--

#### Oefening 5

O			<p><b>Doel:</b> Verbeteren beweeglijkheid van de schouder (binnen/achterwaarts).</p> <p><b>Houding:</b> Staand</p> <p><b>Uitvoering:</b> pak uw handen achterlangs vast. Beweeg vervolgens uw handen tegen uw lichaam omhoog. Dit kan ook e.v.t. met een stok.</p> <p><b>Intensiteit:</b> 3 maal daags 5 maal.</p> <p><b>Aandachtspunt:</b> Gebruik uw vingers om omhoog te komen, niet uw schouderpijlen.</p>
---	--	--	--

#### Oefening 6

O			<p><b>Doel:</b> Verbeteren beweeglijkheid van de schouder (voorwaarts).</p> <p><b>Houding:</b> Staand.</p> <p><b>Uitvoering:</b> Vouw je vingers in bidgreep in elkaar, strek de ellebogen. Beweeg vervolgens de armen gestrekt in bidgreep voorlangs omhoog.</p> <p><b>Intensiteit:</b> 3 maal daags 5 herhalingen.</p> <p><b>Aandachtspunt:</b> probeer als het mag zoveel mogelijk uw aangedane schouder zelf te bewegen.</p>
---	---	---	--