

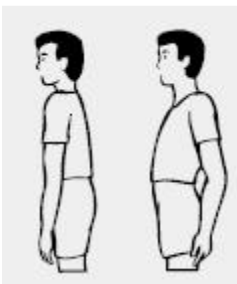
Schouder

1. Mobilisatie en coördinatie van de schoudergordel



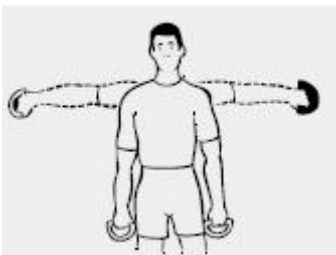
Ga op een kruk zitten
plaats beide handen op de schouders
draai met de ellebogen eerst kleine en vervolgens steeds groter wordende cirkels, zowel voor- als achterwaarts
voer de oefening langzaam en correct uit.

2. Mobilisatie van de schoudergordel



Ga staan in een lichte spreidstand
de armen hangen langs het lichaam naar beneden
maak (binnen de pijngrens) met één of met beide schouders tegelijk een zo groot mogelijke draaibeweging conform tekening naar achteren en naar voren.

3. Versterken van de bovendoornspier



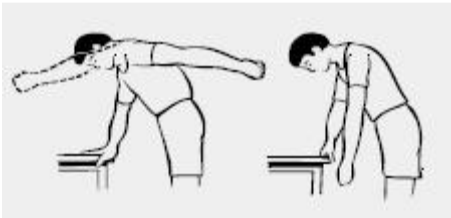
Deze oefening alleen uitvoeren indien de schouderfuncties in alle richtingen pijnvrij zijn. Ga staan in een lichte spreidstand
de armen hangen naast het lichaam naar beneden
de duimen van beide handen wijzen naar de benen (endorotatie)
breng de armen zijwaarts omhoog tot horizontaal, de duimen blijven daarbij naar beneden wijzen
de armen mogen iets naar voren wijzen (30 graden anteflexie)
laat de armen na 6 seconden weer zakken tot de uitgangspositie. Als variatie kunt u bovenstaande oefening als volgt wijzigen
hef beide armen een klein stukje
draai vervolgens beide armen zodanig dat de duimen naar boven en de handpalmen naar voren wijzen (exorotatie)
hef de armen vervolgens verder zijwaarts tot horizontaal
laat de armen na 6 seconden weer zakken tot de uitgangspositie.

4. Mobilisatie van de schoudergordel



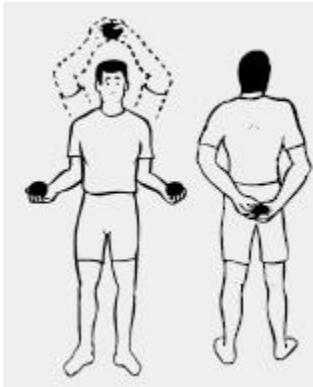
Deze oefening alleen uitvoeren indien de schouderfuncties in alle richtingen pijnvrij zijn. Ga staan in lichte spreidstand, of zitten op een kruk
plaats de handrug van de linkerhand zo hoog mogelijk op de rug (endorotatie)
houd met de linkerhand de onderkant van de stok vast
breng de handpalm van de rechterhand achter het hoofd (exorotatie)
houd de stok met de rechterhand zo laag mogelijk vast)
probeer de stok middels een zaagbeweging zo ver mogelijk langs de ruggesgraat heen en weer te bewegen
na 10x, handen wisselen.

5. Mobilisatie gewricht



Ga met de romp voorovergebogen staan, zodat de arm van de geblesseerde schouder verticaal hangt. Zoek met de andere arm steun op een tafel
beweeg vanuit de schouder soepel, langzaam en binnen de pijngrens met de gestrekte geblesseerde arm naar voren en achteren tot maximaal horizontaal
daarna voorzichtig met de gestrekt afhangende arm ontspannen cirkeltjes draaien vanuit de schouder, zowel links- als rechtsom.

6. Oefenen van coördinatie en versterken van de bovendoornspier



Deze oefening alleen uitvoeren indien de schouderfuncties in alle richtingen pijnvrij zijn. Ga rechtop staan in een lichte spreidstand
houd beide bovenarmen losjes tegen het lichaam en beide onderarmen ongeveer horizontaal voor het lichaam
neem een tennisbal in één hand
breng de arm met de bal boven het hoofd en pak de bal daar over in de andere hand
breng vervolgens de hand waar de bal zich nu bevindt naar beneden, achter de rug
pak met de lege hand de bal achter de rug over
vanaf dit punt kan de oefening zich herhalen
na 10x het balletje de andere kant op laten gaan.

7. Rekken van de bovendoornspier



Ga rechtop staan of ga zitten op een kruk
de arm aan de kant van de geblesseerde schouder zodanig naar binnen draaien dat de handrug naar het lichaam is toegedraaid (maximale endorotatie)
de arm achter de rug brengen, zodanig dat de bovenzijde van de onderarmdwars tegen de rug aanligt. Pak met de hand van de gezonde arm, de geblesseerde arm vast onder de elleboog
de geblesseerde kant achter de rug naar de gezonde kant toetrekken (adductie).