

Huiswerk oefeningen bij schouderklachten gevorderd

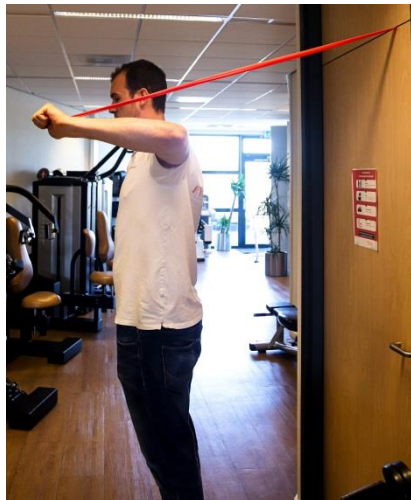
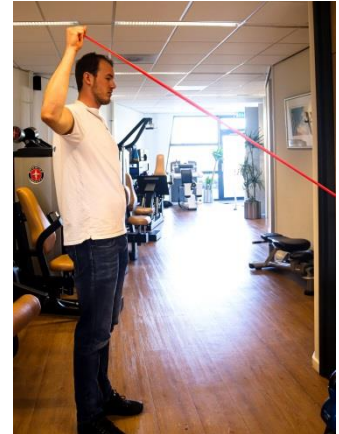
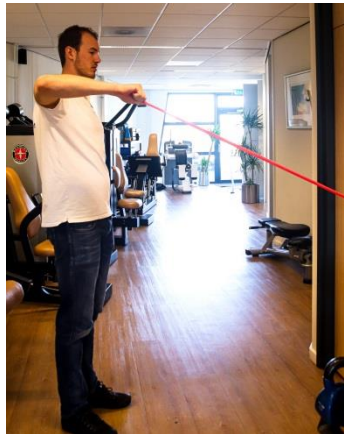
Oefening 1: Exorotatie in 90°

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga voor een deur staan en maak het elastiek vast aan de deurklink. Houdt de bovenarm op schouderhoogte met de elleboog in een rechte hoek. Draai vervolgens de arm naar achter. Let erop dat de bovenarm op de zelfde hoogte blijft



Oefening 2: Endorotatie in 90°

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Maak het elastiek op een hoge plek vast en ga met de rug er naar toe staan. Houdt de bovenarm op schouderhoogte en de elleboog in een rechte hoek. Begin de oefening met de onderarm die omhoog wijst. Draai de arm vervolgens naar voren toe en daarna weer rustig terug

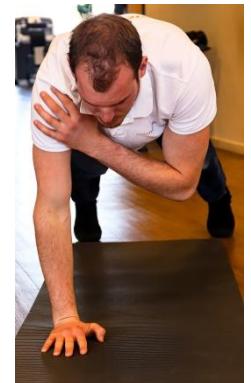
Oefening 3: Plank met schouder taps

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga in een hoge plank positie staan. Tik vervolgens om en om de schouder aan zoals op de afbeelding. Zorg ervoor dat je tijdens het aantikken het lichaam stabiel en recht houdt



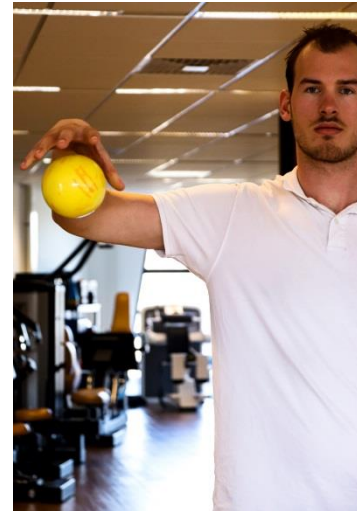
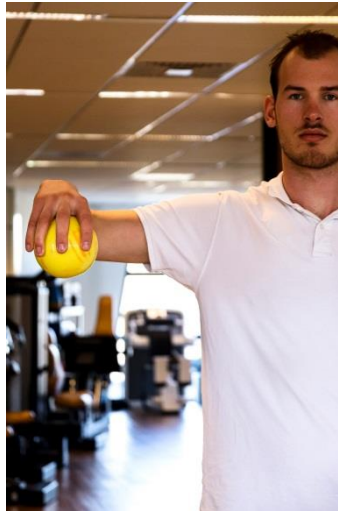
Oefening 4: Exorotatie met bal

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga recht op staan en neem een bal in de hand. Houdt de bovenarm op een rechte lijn met de schouder, de elleboog is in een rechte hoek en de hand wijst naar voren. Laat vervolgens de bal los en probeer deze zo snel mogelijk weer op te vangen



Oefening 5: Anteflexie met bal

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga recht op staan met de arm gestrekt voor je. Houdt de arm op schouderhoogte. Laat vervolgens de bal vallen en probeer deze weer zo snel mogelijk op te vangen.

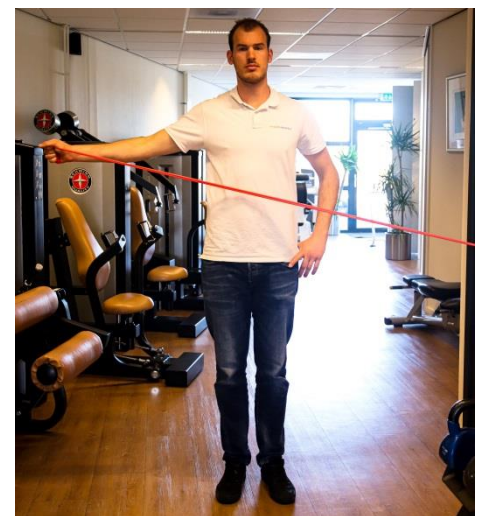
Oefening 6: Horizontale abductie

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga zijwaarts voor een deur staan en maak het elastiek vast aan de deurklink. Pak vervolgens met de buitenste arm het elastiek vast. Begin de oefening door het elastiek zover mogelijk bij de deur vast te pakken (eerste afbeelding). Trek daarna het elastiek zo breed mogelijk naar buiten

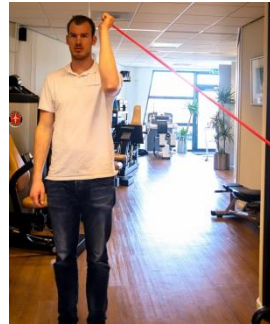


Oefening 7: Stabiliteit 1

Frequentie: om de dag / elke dag



Stap 1
Ga rechtop staan met je arm gestrekt op schouderhoogte



Stap 2
Buig je elleboog tot een rechte hoek



Stap 3
Strek je arm waar uit naar voren



Stap 4
Laat je arm naar beneden zakken met de elleboog gebogen

Oefening 8: Stabiliteit 2

Frequentie: om de dag / elke dag



Stap 1
Ga rechtop staan met je arm gestrekt op schouderhoogte



Stap 2
Buig je elleboog tot een rechte hoek



Stap 3
Strek je arm waar uit naar voren



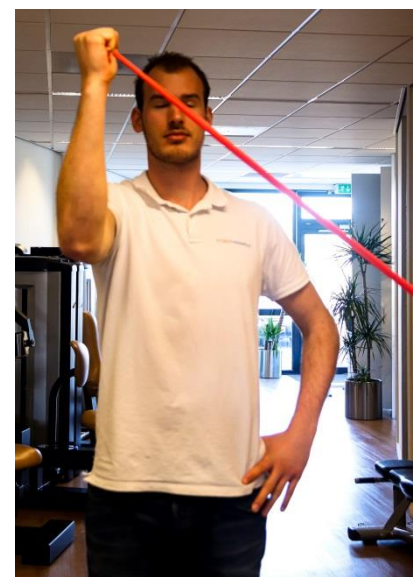
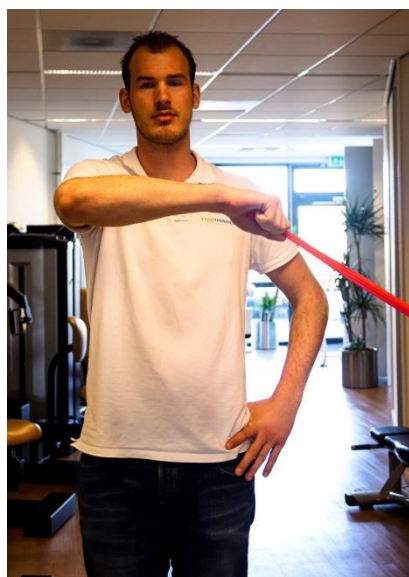
Stap 4
Laat je arm naar beneden zakken met de elleboog gebogen

Oefening 9: Exorotatie

Frequentie: om de dag / elke dag

Uitvoering

Pak het elastiek vast in de buitenste hand. Neem vervolgens de positie van foto 1 aan. Draai vervolgens je arm naar buiten toe. De onderarm wijst nu omhoog. Let er op dat tijdens de oefening de bovenarm altijd in lijn blijft met de schouder



Oefening 10: Endorotatie

Uitvoering

Pak het elastiek vast in de binnenste hand. Neem vervolgens de positie van foto 1 aan. Draai vervolgens je arm naar binnen toe. De onderarm wijst nu naar de zijkant. Let er op dat tijdens de oefening de bovenarm altijd in lijn blijft met de schouder

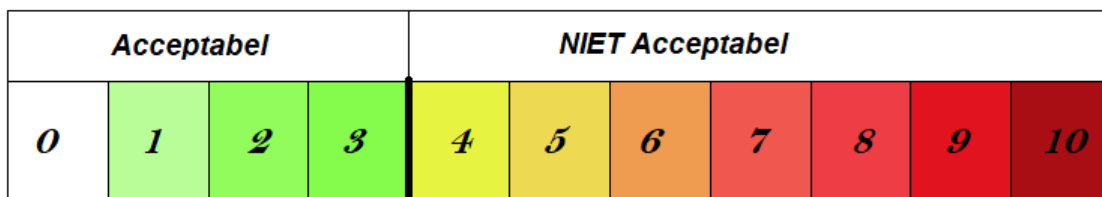


Oefening 11: Gooi beweging

Frequentie: om de dag / elke dag

Uitvoering

Ga met de rug naar de deur staan, met het elastiek vast gemaakt. Doe vervolgens alsof je een bal naar voren gooit met het elastiek in de hand.



↑
Geen pijn



Tot hier is de pijn acceptabel. Zodra de pijn meer wordt als een 3, stop je met de oefening

↑
Ondragelijke pijn

Pijnscore

Houdt tijdens de oefening de pijnscore goed in de gaten. Zodra je merkt dat de pijn hoger dan een 3 / 4 is en stekend van aard, stop je met de oefening. Is het een 4 en zeurende pijn? Ga dan rustig verder maar stop ook als het meer wordt. Bij een pijn tussen de 0 en 3 mag je gewoon doorgaan met de oefeningen. Let er wel op dat je verzuring niet verward met pijn! Verzuring mag je tijdens de oefening gewoon voelen.