

Huiswerk oefeningen voor schouderklachten (rotator cuff)

Oefening 1: Exorotatie

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Maak het elastiek vast aan de deurknop. Ga vervolgens met de zere arm van de deur af staan. Houdt het elastiek vast in de hand en leg de arm tegen de buik aan, de elleboog is hierbij gebogen. Draai nu de arm naar buiten toe. Let er op dat de bovenarm tegen het bovenlichaam aan blijft.



Oefening 2: Endorotatie

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Maak het elastiek vast aan de deurknop. Ga vervolgens met de zere arm naar de deur toe staan. Houdt het elastiek vast in de hand met de bovenarm tegen het bovenlichaam aan en de elleboog gebogen in een rechte hoek. Draai vervolgens de arm naar binnen toe, met de onderarm naar de buik toe, let er op dat de bovenarm tegen het lichaam aan blijft.

Oefening 3: Anteflexie

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Maak het elastiek vast aan de deurknop. Ga vervolgens met de rug naar de deur toe staan en neem het elastiek in de hand. Hef vervolgens de arm omhoog, naar voren, tot schouderhoogte en laat daarna weer rustig terug zakken.



Oefening 4: Abductie

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Maak het elastiek vast aan de deurknop. Ga vervolgens met zere arm van de deur af staan en laat de arm afhangen. Hef vervolgens de arm zijwaarts omhoog, tot schouderhoogte. Laat daarna weer rustig zakken.

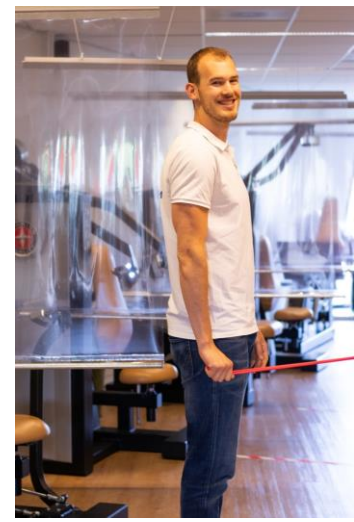
Oefening 5: Extensie

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Maak het elastiek vast aan de deurknop. Ga vervolgens met het gezicht naar de deur toe staan. Hef de arm, met de elleboog gestrekt, iets omhoog. Trek vervolgens de arm naar achter toe, zorg dat de elleboog hierbij gestrekt blijft.



Oefening 6: Horizontale abductie

Frequentie: om de dag / elke dag

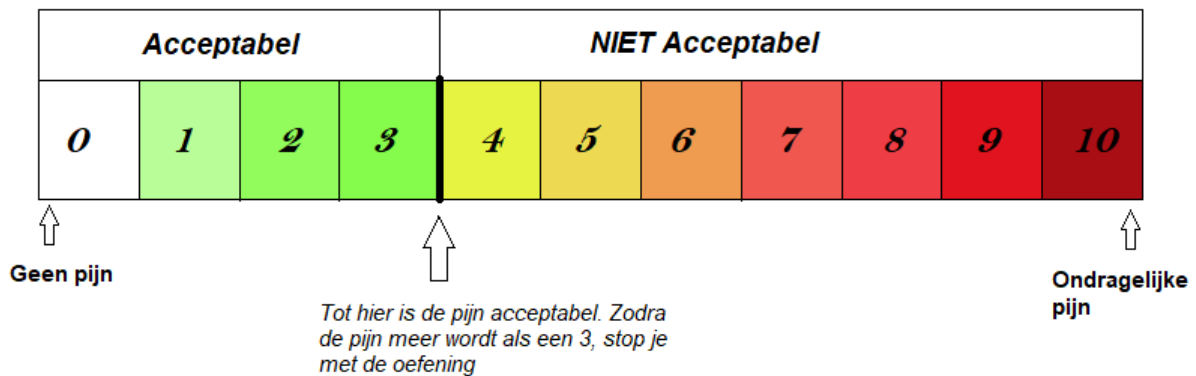
.....

Uitvoering

Maak het elastiek vast aan de deurknop. Ga vervolgens met de zere arm van de deur af staan, met de arm voor het lichaam langs. De hand wijst naar de deur toe. Beweeg de arm vervolgens, zijwaarts, naar buiten toe. Laat daarna weer rustig zakken.



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.