

## Huiswerk oefeningen voor schoudermobiliteit

### Oefening 1: Omhoog schuiven

*Frequentie: om de dag / elke dag*

.....

#### **Uitvoering**

Ga voor een muur of deurpost staan. Leg de hand vlak op de muur, net iets boven schouderhoogte. Schuif de hand vervolgens zo hoog mogelijk, maar let er op dat de hand in een rechte lijn omhoog gaat.



### Oefening 2: Rek in buiklig

*Frequentie: om de dag / elke dag*

.....

#### **Uitvoering**

Ga op je buik liggen op en leg de arm onder je lichaam op borsthoogte. Zorg dat de elleboog op de grond steunt. Geef vervolgens wat druk op de arm vanuit je bovenlichaam. Als je voldoende druk geeft zal je wat rek rond je schouder voelen. Als je dit voelt wordt de oefening goed uitgevoerd

### Oefening 3: Omhoog schuiven

*Frequentie: om de dag / elke dag*

.....

#### **Uitvoering**

Ga zitten op de grond of op een stoel. Sla de arm die gemobiliseerd moet worden voor je langs en omvat hem met je andere hand. De andere hand leg je vervolgens op de schouder neer. Druk de arm nu zo dicht mogelijk tegen je lichaam aan. Als je de oefening goed uitvoert voel je rek in de schouder.



#### **Oefening 4: Sleepers stretch**

*Frequentie: om de dag / elke dag*

.....

#### **Uitvoering**

Ga liggen op de zij, op de kant van de arm die gemobiliseerd moet worden. Leg de arm op een rechte lijn met de schouder en pak de pols vast met de andere hand. Duw deze voorzichtig en langzaam naar beneden. Op het punt dat je niet verder kan houdt je hem even vast, zodat er rek op het kapsel komt. Laat hem vervolgens weer rustig omhoog komen.

