

De Schouder *mobiliserend*

Dit zijn oefeningen om de schouder soepel te houden. Voer alle oefeningen rustig uit. De oefeningen kosten weinig kracht en mogen geen stekende pijn veroorzaken. De oefeningen mogen meerdere keren per dag uitgevoerd worden.

Zorg voor de juiste omgeving. Let op de ondergrond, gebruik bijvoorbeeld een matje of een handdoek voor grondoefeningen en zoek een steunpunt voor oefeningen op 1 been. Draag comfortabele kleding, zodat u vrijuit kunt bewegen. Voer alle oefeningen rustig uit. Bouw de oefeningen geleidelijk op.

Bij hevige pijn: stop met oefenen. Het kan zijn dat u de oefeningen niet goed uitvoert of dat de oefening niet geschikt is voor u.

Succes!

1.ROLLEN MET DE SCHOUDERS



Uitgangshouding: Zit of staand

Uitvoering: Rol met de schouders rondjes naar voren. Maak na een aantal bewegingen dezelfde rondjes maar dit keer achterwaarts. Probeer dit zo ontspannen mogelijk te doen.

Aantal herhalingen:

2.BUNGELEN



Uitgangshouding: Zit of staand

Uitvoering: Neem met een arm ondersteuning en buig het bovenlichaam naar voren. Laat de arm die u wilt mobiliseren ontspannen hangen en beweeg deze heen en weer. Let op de oefening mag geen kracht kosten.

Aantal herhalingen:

3. ANTEFLEXIE/ELEVATIE



Uitgangshouding: Zit of staand

Uitvoering: Neem een stok of paraplu en houd de armen gestrekt. Breng beide armen rustig gestrekt omhoog tot waar u kunt. Houd enkele seconde vast zonder de schouders omhoog te trekken. Laat de armen vervolgens weer rustig zakken naar de beginpositie.

Aantal herhalingen:

Mobiliserend

4. ENDOROTATIE EN EXOROTATIE MET STOK



Uitgangshouding: Zit of staand

Uitvoering: Neem een stok of paraplu en zet de ellebogen in 90 graden in de zij. Beweeg de onderarmen van links naar rechts en houd daarbij de ellebogen in de zij.

Aantal herhalingen:

5. RETRACTIE MET STOK

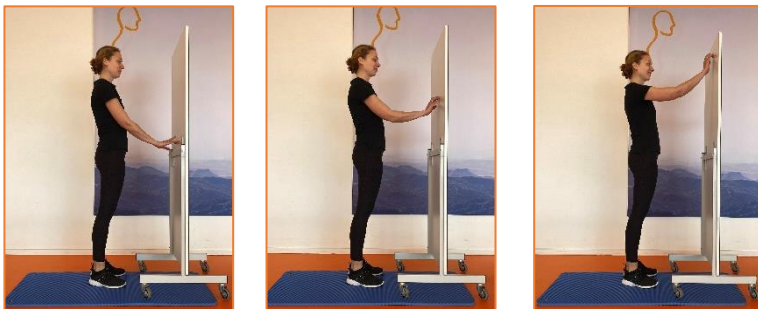


Uitgangshouding: Zit of staand

Uitvoering: Neem een stok of paraplu en houd de armen gestrekt recht voor u. Trek de stok naar de borst en beweeg hierbij de schouderbladen naar elkaar toe. Let op dat u de schouders hierbij niet optrekt.

Aantal herhalingen:

6. TEGEN DE MUUR 'LOPEN' VOOR- EN ZIJWAARTS



Uitgangshouding: Staand

Uitvoering: Ga met het gezicht naar de muur staan en zet de vingers tegen de muur. Loop met de vingers omhoog tot waar u kunt. Houd dit enkele seconden vast en loop dan rustig naar beneden. Deze oefening kunt u ook zijwaarts uitvoeren door een kwartslag te draaien, zodat u met het oor richting de muur staat.

Aantal herhalingen:

7. CHILD'S POSE



Uitgangshouding: Zit

Uitvoering: Ga op handen en knieën zitten en breng rustig de romp richting de voeten. De handen blijven hierbij op dezelfde plek staan. U zakt hierbij met de neus richting de vloer tussen de armen door.

Aantal herhalingen: