

Oefeningen voor het mobiliseren van de schouder

Oefening 1

Doel: voorwaartse mobiliteit van de schouder vergroten.

1. Stand of zit op een stoel voor een muur
2. Plaats de hand van de aangedane zijde op de muur.
3. Krabbel met de vingers op de muur omhoog.
4. Krabbel weer terug.

Aandachtspunten: beweeg tot de pijngrens.



Oefening 2

Doel: zijwaartse mobiliteit van de schouder vergroten.

1. Stand of zit op een stoel naast een muur
2. Plaats de hand van de aangedane zijde, zijwaarts op de muur.
3. Krabbel met de vingers op de muur omhoog.
4. Krabbel weer terug.

Aandachtspunten: beweeg tot de pijngrens.



Oefening 3

Doel: lichte mobilisatie en smering van het schoudergewricht.

1. Stand
2. Plaats de niet-aangedane hand, met de elleboog gestrekt, op bijvoorbeeld een tafelblad.
3. Laat de aangedane schouder/arm afhangen.
4. Draai rondjes met de afhangende arm alsof er in een pan met soep geroerd wordt.
5. Draai rondjes in beide richtingen.

Aandachtspunten: als het makkelijk gaat kunnen er grotere rondjes gemaakt worden.



Oefening 4

Doel: de gewrichten van de schoudergordel smeren en licht mobiliseren.

1. Stand of zit
2. Maak draai bewegingen met beide schouders; beweeg beide, gehele schouders naar voren en omhoog en vervolgens naar achter en beneden.

Aandachtspunten: hou de armen stil.

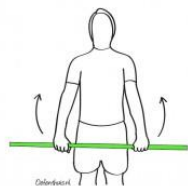


Oefening 5

Doel: voorwaarts mobiliseren van de schouder met behulp van de niet-aangedane schouder.

1. Stand of zit op een stoel
2. Pak met beide handen een stok of bijvoorbeeld een paraplu vast.
3. Hou de stok voorlangs en beweeg met gestrekte armen omhoog.
4. Zorg dat er meer gewicht op de niet-aangedane schouder komt.
5. Beweeg tot de pijngrens.

Aandachtspunten: hou de armen gestrekt en compenseer de bewegingsuitslag niet door de schouders op te trekken waardoor het lijkt dat u verder komt.



Oefening 6

Doel: lichte mobilisatie van de schoudergordel achterwaarts en het gebruiken van de juiste spieren voor een goede houding.

1. Stand of zit op een stoel
2. Beweeg beide schouders naar achteren en een klein beetje naar beneden.
3. Hou deze positie 5 tellen vast en breng de schouders dan weer rustig naar neutrale positie.

Aandachtspunten: hou de armen stil.



Oefening 7

Doel: het mobiliseren van de schouder met behulp van een katrol of het trainen van de spierfunctie op alleen het laten zakken van de schouder.

1. Stand of zit op een stoel.
2. Bevestig de katrol zoals is geleerd van de fysiotherapeut.
3. Pak met elke hand één uiteinde van de katrol vast.
4. Beweeg met de niet-aangedane zijde naar beneden en laat uw arm in de gewenste richting bewegen.
5. Laat de aangedane arm met behulp van de niet-aangedane arm weer terugzakken naar de beginpositie of, indien gewenst, laat de aangedane arm al het werk doen naar de beginpositie.

Aandachtspunten: hou de handvaten goed vast en voer de bewegingen gecontroleerd uit.



Oefening 8

Doel: het mobiliseren van de overgang van nekwervels naar de borstwervels.

1. Stand of zit
2. Breng beide armen gestrekt op lijn, met ook de vingers gestrekt en de duimen omhoog wijzend.
3. Draai uw nek zover als mogelijk naar rechts. Terwijl u dat doet draait u de rechter arm naar binnen zodat de duim van de rechter hand omlaag wijst.
4. Draai vervolgens uw nek naar de linkerkant. Nu draait u de linker arm naar binnen, zodat de duim van de linker hand omlaag wijst. De rechter arm draait zich weer naar de beginpositie als in stap 2.

Aandachtspunten: trek de schouders niet op.



Oefening 9

Doel: het vergroten van de mobiliteit van de binnenwaartse draaiing van de schouder.

1. Stand of zit
2. Neem een handdoek of iets dergelijks in de rechter hand en breng deze bovenlangs achter uw hoofd.
3. Leg de linkerhand achterlangs op uw rug en pak het andere uiteinde van de handdoek.
4. Beweeg nu met behulp van de rechterarm de linkerhand zo hoog mogelijk op de rug.

Aandachtspunten: de rechter arm fungeert hier via de handdoek enkel als hulp. Beweeg binnen de pijngrenzen.

