

Oefeningen voor het stabiliseren van de schouder

Oefening 1

Doel: het trainen van de schouderstabiliteit door middel van het trainen van de buitenste spieren van de rotatorenmanchet.

1. Stand of zit op een stoel
2. Bevestig het elastiek zoals is geleerd van de fysiotherapeut.
3. Sta met de niet-aangedane zijde naast het elastiek, pak het elastiek met de aangedane arm en zorg dat het elastiek op spanning staat.
4. Hou de elleboog in 90 graden, oftewel horizontaal en hou deze tegen de zij aan.
5. Beweeg nu met weerstand van het elastiek de onderarm naar buiten en keer weer terug.

Aandachtspunten: hou de elleboog altijd tegen de zij aan en trek de schouders niet op.



Oefening 2

Doel: het trainen van de schouderstabiliteit door middel van het trainen van de binnenste spier van de rotatorenmanchet.

1. Stand of zit op een stoel
2. Bevestig het elastiek zoals is geleerd van de fysiotherapeut.
3. Sta met de aangedane zijde naast het elastiek, pak het elastiek met de aangedane arm en zorg dat het elastiek op spanning staat.
4. Hou de elleboog in 90 graden, oftewel horizontaal en hou deze tegen de zij aan.
5. Beweeg nu met weerstand van het elastiek de onderarm naar binnen en keer weer terug.

Aandachtspunten: hou de elleboog altijd tegen de zij aan, trek de schouders niet op en zorg dat het elastiek de onderarm niet te veel naar buiten beweegt.

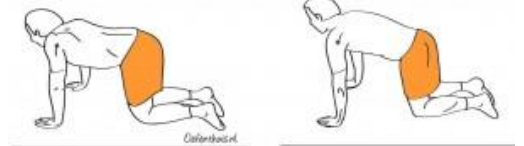


Oefening 3

Doel: de zaagvormige spier die belangrijk is voor het goed bewegen van het schouderblad sterker maken.

1. Kruipstand
2. Plaats de handen op schouderbreedte en ter hoogte van de schouders.
3. Beweeg de schouders nu naar achter en wat naar elkaar toe, terwijl de ellebogen gestrekt blijven.
4. Breng de schouders nu terug en duw maximaal op, terwijl de ellebogen gestrekt blijven.

Aandachtspunten: hou de schouders laag, dus richting de heupen.



Oefening 4

Doel: het goed laten bewegen van het schouderblad en de juiste spieren op de juiste tijd leren gebruiken.

1. Stand of zit op een stoel
2. Beweeg beide schouders naar achter en een klein beetje naar beneden.
3. Trek de schouderbladen naar elkaar toe door de spieren daartussen aan te spannen.
4. Hef nu de aangedane arm zijwaarts omhoog.
5. Breng de arm terug en ontspan alles weer als dit nodig is. Zo niet, dan herhaalt u de beweging gelijk.

Aandachtspunten: trek de aangedane schouder niet op en hou de spanning tussen de schouderbladen.



Oefening 5

Doel: het trainen van de schouderstabiliteit door middel van het trainen van de bovenste spier van de rotatorenmanchet.

1. Stand of zit op een stoel
2. Neem een gewicht, in de hand van de aangedane zijde.
3. Beweeg de arm zijwaarts omhoog en laat deze weer rustig terugzakken.

Aandachtspunten: trek de aangedane schouder niet op.



Oefeningen voor kracht van de schouder

Oefening 1

Doel: het sterker maken van de spieren die voor het voorwaarts heffen van de arm zorgen.

1. Stand of zit op een stoel
2. Neem een gewicht, in de hand van de aangedane zijde.
3. Beweeg de arm voorwaarts omhoog en laat deze weer rustig terugzakken.

Aandachtspunten: trek de aangedane schouder niet op.

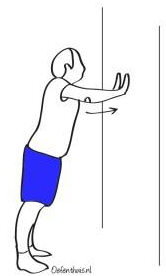


Oefening 2

Doel: het sterker maken van de spieren die voor wegduwen zorgen.

1. Stand, op halve meter van een muur of deur
2. Plaats beide handen net iets breder dan de schouders.
3. Buig beide ellebogen zodanig dat het gezicht ter hoogte van de polsen is.
4. Strek de ellebogen weer.

Aandachtspunten: hou de schouders laag.



Oefening 3

Doel: het sterker maken van de spieren die voor wegduwen zorgen.

1. Kruipstand
2. Plaats beide handen net iets breder dan de schouders.
3. Buig beide ellebogen zodanig dat het gezicht ter hoogte van de polsen is.
4. Strek de ellebogen weer.

Aandachtspunten: probeer de schouders laag te houden.



Oefening 4

Doel: het sterker maken van de spieren die zorgen voor het naar binnen brengen van de arm.

1. Stand
2. Bevestig het elastiek zoals is geleerd van de therapeut ter hoogte van de schouder.
3. Sta met de aangedane schouder naast het elastiek.
4. Pak het elastiek en ga op zo'n afstand staan dat het elastiek op spanning is.
5. Beweeg het elastiek tot naast het bovenbeen en breng deze dan langzaam weer terug.

Aandachtspunten: Hou de schouders laag.



Oefeningen voor het ontspannen van de schouder

Oefening 1

Doel: ontspanning geven aan de grote borstspier.

1. Stand bij de deurpost
2. Zet de binnenkant van de linkerarm, ongeveer ter midden van de onderarm tegen de deurpost.
3. Zet de rechter voet naar voren zodat u in schredestand staat en beweeg de romp naar voren.
4. Voel de rek op de grote borstspier.

