

OEFFENPROGRAMMA SCHOUDER LEVEL 1



Op de volgende pagina vind je een aantal voorbeelden van oefeningen waarmee je zelfstandig aan de slag kan.

Hoe vaak moet ik deze oefeningen doen?

Bij elke oefening vind je een voorbeeld met een aantal herhalingen en sets. Dit schema hoeft je niet strikt aan te houden. Het belangrijkste is dat de oefeningen voor jou voldoende uitdagend zijn, zonder dat ze overmatige klachten veroorzaken. In het algemeen adviseren we om 2 tot 3 keer per week te oefenen. Na ongeveer 4 tot 6 weken kun je meestal een toename in kracht verwachten en vaak ook een vermindering van pijn.

Wat als de oefeningen pijn doen?

Lichte pijn tijdens het oefenen is op zich niet schadelijk. Verdwijnt de pijn vrijwel direct na het oefenen, dan is dat geen probleem.

Voelt het toch te hinderlijk aan? Pas de oefening dan aan door de beweging kleiner te maken of minder herhalingen te doen.

Blijft de pijn ondanks deze aanpassingen? Richt je dan op de andere oefeningen.

Veel succes!

Heb je toch nog moeite met juiste uitvoering of heb je graag wat begeleiding?

Vraag gerust een afspraak bij onze kinesitherapeuten.

Dat kan via je huisarts of bel 09/235 29 36 (rechtstreeks nummer kinesithérapie).

Set: 1 • Herhalingen: 30 • Houd vast: 1s

1. Muur wandelingen schouder

Ga rechtop staan met uw gezicht naar een muur.

Plaats de hand van uw aangedane arm tegen de muur.

Loop met uw vingers tegen de muur op en probeer uw hand zo hoog mogelijk te krijgen.

Zorg ervoor dat u uw schouder niet optilt, of met uw lichaam naar voren leunt als de arm omhoog gaat.

Als u eenmaal het verste punt heeft bereikt, loop dan met uw hand terug langs de muur en herhaal de beweging.



Set: 1 • Herhalingen: 30

2. Geleid actieve anteflexie schouder met stok

Pak een stok, een PVC-pijp of een bezemsteel. Begin met de stok voor je uit terwijl je beide uiteinden vasthoudt. Til je armen op voor je uit, zo hoog als je kunt, en breng ze terug naar beneden. Je moet een beetje rek in je schouders voelen. Het moet goed en niet ongemakkelijk voelen als je de beweging in je schouder maakt.



Set: 5 • Herhalingen: 5

3. Anteflexie schouder met weerstand in exorotatie

Bind een lichte weerstandsband in een lus en plaats deze om beide handen. Buig uw ellebogen en houd uw handen apart, met wat spanning op de band. Houd de afstand tussen uw handen gelijk, hef uw armen naar voren en omhoog richting het plafond. Houd controle over de band als u naar beneden beweegt en herhaal de beweging.



Set: 5 • Herhalingen: 5

4. Anteflexieschouder - weerstandtegenexorotatie - tot 90 graden

Plaats een weerstandsband om beide handen.

Buig uw ellebogen en houd uw handen uit elkaar met wat spanning op de band.

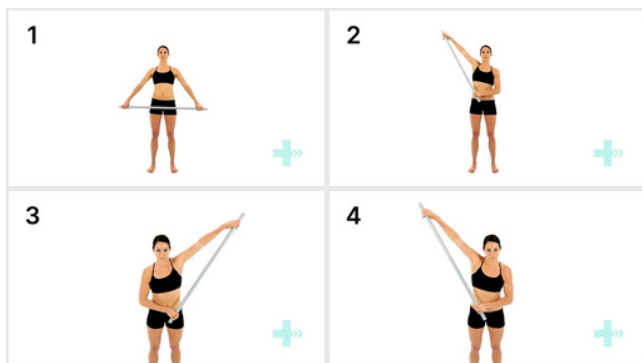
Houd deze afstand tussen uw handen vast, til uw armen naar voren en omhoog tot ze op schouderhoogte komen.

Zorg ervoor dat u uw schouders niet vooroverbuigt terwijl u uw armen omhoog houdt.

Houd de spanning op de band naar buiten.

Controleer deze beweging terug naar de startpositie en herhaal.

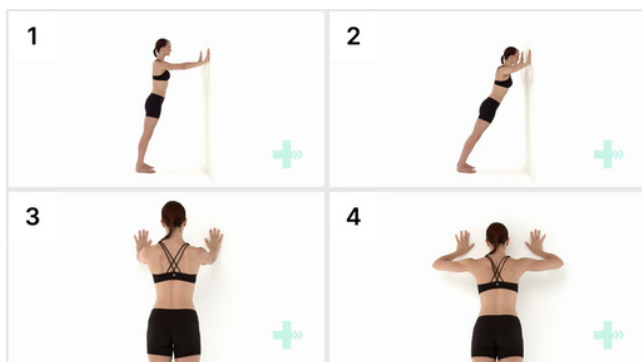




5. Geleid actieve abductie schouder

Neem een stok of een PVC-pijp. Houde stok aan elk uiteinde vast en til je armen aan één kant omhoog. Zak weer naar beneden en ga aan de andere kant naar boven. Help het omhoog gaan van de arm met één hand

Set: 3 • Herhalingen: 10



6. Push up tegen muur

Sta op ongeveer één grote pas van de muur. Zet uw handen iets breder dan uw schouders op de muur. Leun tegen de muur en houd een rechte lijn van uw hoofd tot uw voeten. Buig uw ellebogen, breng uw romp en heupen richting de muur en duw uw ellebogen naar buiten. Let op dat uw lichaam recht blijft en u uw schouders niet optrekt. Duw vanuit uw handen om uw armen weer te strekken en herhaal deze beweging. Let op: Hoe verder uw voeten van de muur af zijn, hoe moeilijker de oefening wordt.