

OEFFENPROGRAMMA SCHOUDER LEVEL 2



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).

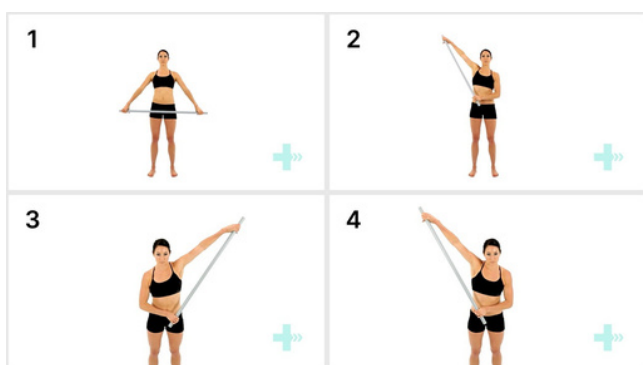
Set: 1 • Herhalingen: 30



1. 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.

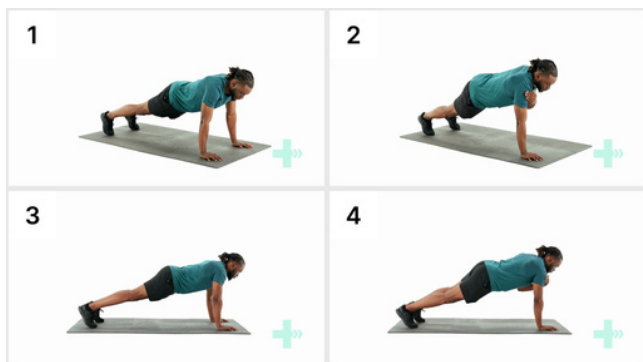
Set: 1 • Herhalingen: 30 • Houd vast: 1s



2. Geleid actieve abductie schouder

Neem een stok of een PVC-pijp. Houd de 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. Werk beide kanten!

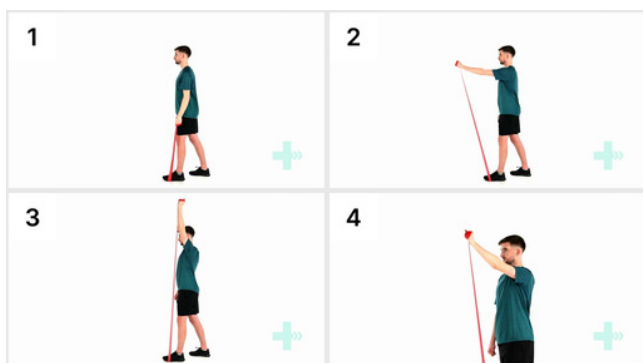
Set: 3 • Herhalingen: 10



3. Schouder aantikken in plankpositie

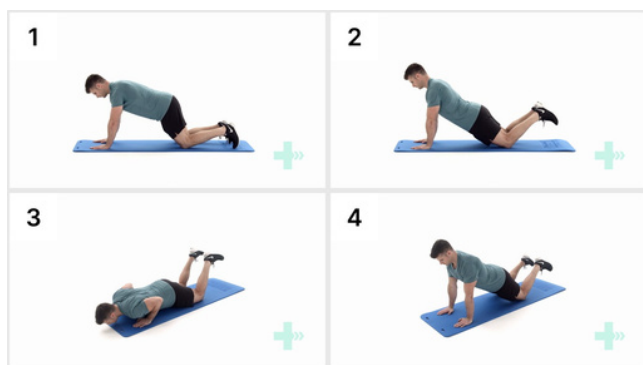
Begin op uw handen en tenen in een opdrukpositie. Houd uw lichaam in een rechte lijn. Duw uw borst iets weg van de vloer en houd deze positie vast. Verplaats uw gewicht naar één arm en tik met uw andere hand op uw schouder. Breng uw gewicht terug naar twee armen en herhaal.

Set: 3 • Herhalingen: 8



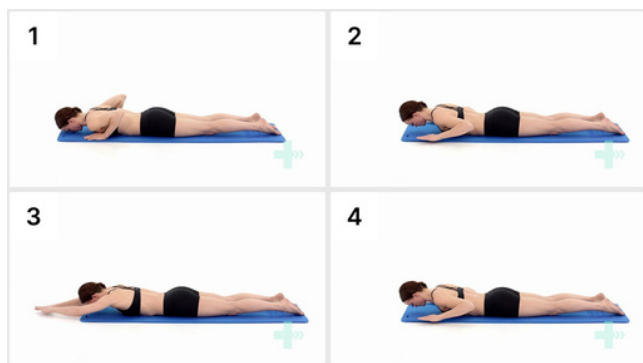
4. Schouderflexie met weerstandsband - Volledig bereik

Sta rechtop met de ene voet iets voor de andere. Plaats een weerstandsband onder uw voorste voet en houd het andere uiteinde onder lichte spanning in uw hand. Als u er klaar voor bent, trekt u de band naar voren en omhoog met uw arm gestrekt. Ga gecontroleerd terug naar de startpositie. Herhaal beide kanten!

**5. Opdrukken vanaf knieën**

Start op uw handen en knieën en loop naar voren met uw handen tot u een rechte lijn kunt trekken van uw schouders tot uw knieën. Houd uw lichaam nu recht, buig uw ellebogen langzaam, breng uw borst richting de grond en duw uzelf terug omhoog in de beginpositie. Herhaal deze beweging.

Set: 3 • Herhalingen: 8

**6. Schouderabductie met exorotatie en cervicale retractie in buiklig (elevatie)**

Ga op uw buikliggen met uw handpalmen naar beneden naast uw schouders.

Trek uw schouderbladen naar elkaar toe en houd uw nek lang.

Til uw hoofd op, steek uw kin tegen uw borst en kijk naar de vloer.

Houd deze positie vast en beweeg uw handen over de vloer naar boven toe.

Controleer de beweging terwijl u uw armen geleidelijk terugbrengt naar de uitgangspositie, waarbij u de controle houdt over uw schouderbladen.