

schouderoefeningen

*Fysiotherapie Oosterwolde:
Samen werken aan
een betere gezondheid,
laagdrempelig, dicht bij mensen.*



Schouderoefeningen

Sinds 2015 zijn wij actief lid van schoudernetwerk Friesland. Bij veel aandoeningen aan de schouder is een juist oefenprogramma effectief bewezen voor het herstel van de klachten.

Wij van Fysiotherapie Oosterwolde vinden het daarom belangrijk dat oefeningen thuis op een juiste wijze worden uitgevoerd en hebben daarom dit boekje uitgebracht.

Het boekje bevat oefeningen ter bevordering van:

- beweeglijkheid
- spierkracht
- stabiliteit
- rekken van spieren

Instructies

- voer de oefeningen in een rustig tempo uit
- draag makkelijk zittende kleding
- stop met de oefeningen als deze de pijn doen toenemen



Oefeningen ter bevordering van de mobiliteit

Oefening 1

- leun zo ver mogelijk voorover tot dat de schouder vrij in de lucht hangt
- neem steun met de hand bij een tafel of krukje
- maak rondjes met de gehele arm terwijl de arm ontspannen



Oefening 2

- ga op uw rug op een vlakke ondergrond liggen
- houd de stok op schouderbreedte vast
- breng met gestrekte armen de stok volledig omhoog
- breng de stok daarna zo ver mogelijk naar achteren tot de pijngrens

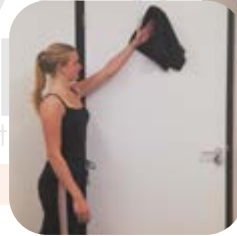
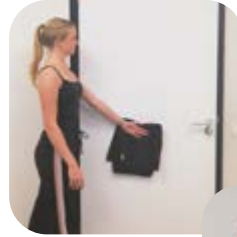
Oefening 3

- houd de arm gestrekt tegen de muur met een handdoek ertussen
- beweeg met gestrekte arm de handdoek omhoog en omlaag



Oefening 4

- ga met de zij naar de muur staan
- houd de rug van de hand tegen de muur met een handdoek ertussen
- beweeg de gestrekte arm op en neer



Oefening 5

- leun met beide armen tegen de muur
- houd de armen gestrekt
- zet de voeten een stuk weg van de muur
- zak door en breng de schouderbladen naar elkaar toe



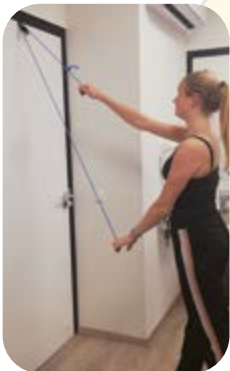
Oefening 6

- ga op uw rug op een vlakke ondergrond liggen
- houd de stok op schouderbreedte vast
- houd de ellebogen in de zij en beweeg de stok van links naar rechts
- ga niet verder dan de pijngrens



Oefening 7

- bevestig de katrol tussen de deur
- houd met beide armen de katrol vast
- ga zijwaarts richting de muur staan
- begeleid met de niet aangedane arm de aangedane arm zijwaarts omhoog



Oefening 8

- bevestig de katrol tussen de deur
- houd met beide armen de katrol vast
- ga voorwaarts richting de muur staan met de benen een stukje uit elkaar
- begeleid met de niet aangedane arm de aangedane arm voorwaarts omhoog

Oefeningen ter bevordering van de spierkracht

Oefening 1

- ga zijwaarts op een bank of een bed liggen
- leg de elleboog in de zij en draai de arm omhoog
- houd de elleboog 90 graden gebogen



praktijk voor fysiotherapie en manuele therapie

ZORG VOOR BEWEGEN

Oefening 2

- ga plat op uw buik liggen met de armen langs het lichaam
- breng de schouder bladen naar elkaar toe.



Oefening 3

- houd de arm gestrekt
- beweeg de schouder voorwaarts richting het plafond
- zorg ervoor dat de schouder van de tafel komt



Oefening 4

- houd de arm gestrekt langs het lichaam
- beweeg de arm gestrekt tot 90 graden en langzaam weer terug



EYSIOTHERAPIE
OOSTERWOLDE
praktijk voor fysiotherapie en manuele therapie

ZORG VOOR BEWEGEN

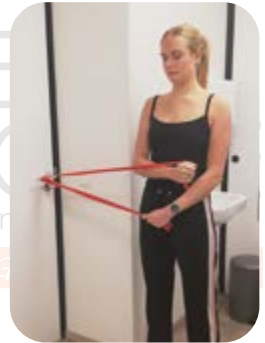
Oefening 5

- bevestig het elastiek aan de deurkruk
- zet de voeten een stuk uit elkaar voorwaarts
- pak met beide handen het elastiek vast
- houd de ellebogen in de zij en breng deze vervolgens gebogen naar achteren
- trek de schouderbladen naar elkaar toe



Oefening 6

- bevestig het elastiek om de deurkruk
- houd met de niet aangedane arm het elastiek vast
- met de aangedane arm pakt u het andere eind van het elastiek vast en beweegt u hem voor de buik
- houd de elleboog gedurende de hele oefening gebogen in de zij



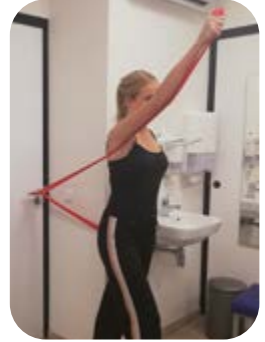
Oefening 7

- bevestig het elastiek aan de deurkruk
- houd met de niet aangedane arm het elastiek vast dicht bij de deur
- met de aangedane arm houd u het andere eind vast en deze beweegt u naar buiten
- houd de elleboog gedurende de hele oefening gebogen en in de zij



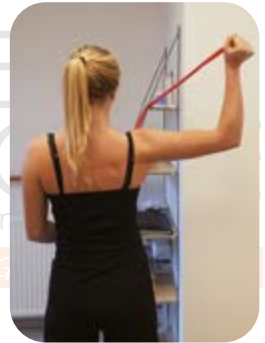
Oefening 8

- bevestig het elastiek aan de deurkruk
- houd met de niet aangedane arm het elastiek vast
- zet de voeten een stuk uit elkaar voorwaarts
- met de aangedane arm beweegt u het elastiek voorwaarts
- houd de handpalm aan uw zijde



Oefening 9

- bevestig het elastiek ter hoogte van de schouder
- houd het elastiek in de handen
- roteer de arm naar achteren
- let er op dat de elleboog in 90 graden blijft



Oefening 10

- bevestig het elastiek om de voet door middel van een knoop
- houd de elleboog in 90 graden gedurende de hele oefening
- zorg ervoor dat het elastiek pas op spanning komt wanneer de arm naar voren draait



Oefening 11

- ga plat op uw bui liggen met de armen gestrekt vooruit
- houd de stok op schouderbreedte vast
- houd de armen gestrekt en beweeg de stok omhoog
- breng hierbij de schouderbladen naar elkaar toe

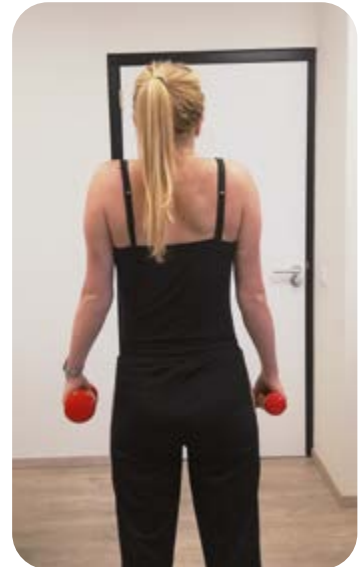


Oefening 12

- houdt in beide armen een gewicht
- breng beide schouders richting uw oren en laat ze langzaam weer zakken

praktijk voor fysiotherapie en manuele therapie

ZORG VOOR BEWEGEN



Oefeningen voor het rekken van de spieren om de schouder

Oefening 1

- buig de arm en de elleboog in 90 graden
- draai het lichaam naar voren



Oefening 2

- houd de arm gestrekt
- draai het lichaam naar voren



Oefening 3

- houd de arm voor het lichaam langs
- houd met de andere arm de elleboog vast en trek deze richting uw lichaam



Oefening 4

- ga op uw zij liggen
- houd de schouder hoog op 90 graden
- pak met de niet aangedane arm de aangedane arm bij de pols vast
- duw de pols richting de bank



Fysiotherapie Oosterwolde
Snellingerdijk 60d - 8431 EP Oosterwolde

Dependance De Brinkhof
Brinkstraat 10 - 8431 LC Oosterwolde

Dependance Makkinga
Oosterhuisweg 3 - 8423 TG Makkinga

Dependance Haulerwijk
Meester Jongebloedstraat 1
8433 NA Haulerwijk

tel. 0516 - 512775
www.fysiotherapie-oosterwolde.nl
info@fysiotherapie-oosterwolde.nl