

HERSTELBEVORDERENDE OEFENINGEN VOOR DE SCHOUDER



1 Rekken van de bovendorspieroefening

Ga rechtop staan of ga zitten op een kruk; de arm aan de kant van de geblesseerde schouder zodanig naar binnen draaien dat de handrug naar het lichaam is toegedraaid (maximale endorotatie); de arm achter de rug brengen, zodanig dat de bovenzijde van de onderarm dwars tegen de rug aanligt. Pak met de hand van de gezonde arm, de geblesseerde arm vast onder de elleboog; de geblesseerde kant achter de rug naar de gezonde kant toetrekken (adductie).

2 Mobilisatie gewricht

Ga met de romp voorovergebogen staan, zodat de arm van de geblesseerde schouder verticaal hangt. Zoek met de andere arm steun op een tafel; beweeg vanuit de schouder soepel, langzaam en binnen de pijngrens met de gestrekte geblesseerde arm naar voren en achteren tot maximaal horizontaal; daarna voorzichtig met de gestrekt afhangende arm ontspannen cirkeltjes draaien vanuit de schouder, zowel links- als rechtsom.



3 Mobilisatie van de schoudergordel

Ga staan in een lichte spreidstand; de armen hangen langs het lichaam naar beneden; maak (binnen de pijngrens) met één of met beide schouders tegelijk een zo groot mogelijke draai beweging conform tekening naar achteren en naar voren.



4 Mobilisatie en coördinatie van de schoudergordel

Ga op een kruk zitten; plaats beide handen op de schouders; draai met de ellebogen eerst kleine en vervolgens steeds groter wordende cirkels, zowel voor- als achterwaarts; voer de oefening langzaam en correct uit.

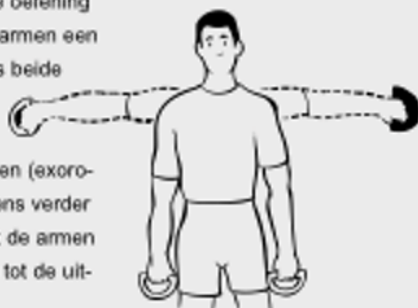
5 Mobilisatie van de schoudergordel

Deze oefening alleen uitvoeren indien de schouderfuncties in alle richtingen pijnvrij zijn. Ga staan in lichte spreidstand, of zitten op een kruk; plaats de handrug van de linkerhand zo hoog mogelijk op de rug (endorotatie); houd met de linkerhand de onderkant van de stok vast; breng de handpalm van de rechterhand achter het hoofd (exorotatie); houd de stok met de rechterhand zo laag mogelijk vast; probeer de stok middels een zaagbeweging zo ver mogelijk langs de ruggegraat heen en weer te bewegen; na 10x, handen wisselen.



6 Versterken van de bovendorspieroefening

Deze oefening alleen uitvoeren indien de schouderfuncties in alle richtingen pijnvrij zijn. Ga staan in een lichte spreidstand; de armen hangen naast het lichaam naar beneden; de duimen van beide handen wijzen naar de benen (endorotatie); breng de armen zijwaarts omhoog tot horizontaal, de duimen blijven daarbij naar beneden wijzen; de armen mogen iets naar voren wijzen (30 graden anteflexie); laat de armen na 6 seconden weer zakken tot de uitgangspositie. Als variatie kunt u bovenstaande oefening als volgt wijzigen; hef beide armen een klein stukje; draai vervolgens beide armen zodanig dat de duimen naar boven en de handpalmen naar voren wijzen (exorotatie); hef de armen vervolgens verder zijwaarts tot horizontaal; laat de armen na 6 seconden weer zakken tot de uitgangspositie.



7 Oefenen van coördinatie en versterken van de bovendorspieroefening

Deze oefening alleen uitvoeren indien de schouderfuncties in alle richtingen pijnvrij zijn. Ga rechtop staan in een lichte spreidstand; houd beide bovenarmen losjes tegen het lichaam en beide onderarmen ongeveer horizontaal voor het lichaam; neem een tennisbal in één hand; breng de arm met de bal boven het hoofd en pak de bal daar over in de andere hand; breng vervolgens de hand waar de bal zich nu bevindt naar beneden, achter de rug; pak met de lege hand de bal achter de rug over; vanaf dit punt kan de oefening zich herhalen; na 10x het balletje de andere kant op laten gaan.