

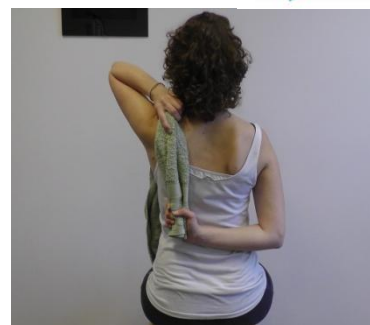
# Oefeningen voor de schouder



## Mobilisatie oefeningen

### 1 Handdoek

Ga zitten op een stoel en pak een handdoek met beide handen vast achter de rug. Eén hand gaat boven langs en de andere hand onder langs. Trek met de bovenste hand rustig de onderste iets omhoog tot er spanning op de schouder komt. Hou dit 8 seconden vast en ontspan daarna. Herhaal dit nog 2 keer.



### 2 Stok

Neem een stok in de handen en hou de uiteinden vast. Duw met de onderste arm de bovenste zijwaarts omhoog tot er spanning op de schouder komt te staan. Hou deze positie 8 seconden vast en ontspan de arm dan weer. Herhaal deze oefening een aantal maal.



### 3 Rotatie

Ga rechtop zitten, buig de elleboog en hou deze in de zij. Draai de arm naar buiten tot er spanning op de schouder of arm komt. Hou dit 8 seconden vast. Ontspan daarna weer en herhaal dit nog 2 maal.



### 4 Wiegen

Ga rechtopzitten en leg de gebleeserde arm op de andere arm en wieg deze rustig heen en weer. Ga niet door de pijngrens heen en wieg gelijkmatig heen en weer. Herhaal dit enkele malen.





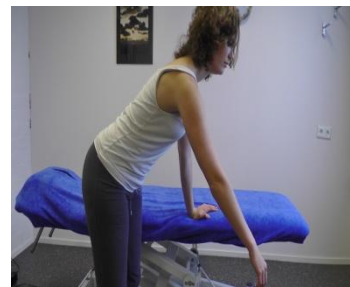
### 5 Zagen

Ga rechtop zitten en buig de elleboog. Maak een zaagbeweging. Breng de arm naar boven en daarna terug naar achteren. Ga niet door de pijngrens heen en beweeg soepel heen en weer. Herhalingen: 10



### 6 Slingeren

Ga voorover gebogen staan (steun desnoods met de andere arm op een tafel of kast) en laat de arm ontspannen hangen. Slinger de afhangende arm rustig rond, probeer hierbij geen spieren aan te spannen. Slinger enkele malen de ene kant op en enkele malen de andere kant op.



### 7 Rotaties

Ga bij een tafel zitten en leg de onderarm erop. Draai de arm rustig naar binnen en naar buiten, laat de onderarm rusten, til hem niet op. Herhalingen: 5



### 8 Zenuwrektechniek

Stek de arm uit en plaats deze met de hand naar buiten gedraaid tegen de muur. Hou deze op schouderhoogte en draai rustig om uw as open tot er rek op de schouder ontstaat. Hou deze positie 8seconden vast. Herhalingen: 5

