



Oefening 1 = Omhoog kijken

- Ga met uw neus richting de muur staan
- Plaats een hand tegen de muur en neem steun op deze arm
- Laat de andere arm afhangen
- Beweeg vervolgens deze arm via de zij omhoog
- Kijk met het hoofd de arm achterna
- Herhaal de beweging ook met uw andere arm



U traint: Mobiliteit van de schouder en boven rug

Oefening 2 = Schouder exorotatie

- Ga op de rug op een matje of op bed liggen
- Neem twee flesjes of dumbbells in de handen
- Houdt de bovenarmen langs het lichaam en buig de ellebogen 90 graden, de handen wijzen omhoog
- Laat de handen naar buiten vallen, waarbij de bovenarmen langs het lichaam blijven
- Breng de handen weer naar de begin positie en herhaal de beweging



U traint: mobiliteit en spierkracht van de schouder



Oefening 3 = Slinger oefening

- Ga met uw neus richting de muur staan
- Plaats een hand tegen de muur en neem steun op deze arm
- Laat de andere arm afhangen en maak rustig rondjes beide kanten op
- Herhaal de beweging ook met uw andere arm



U traint: mobiliteit van de schouder



Oefening 4 = Circumductie oefening

- Sta stevig op de grond en houdt de armen voor de buik en vorm vuisten met de handen
- Draai de vuisten naar buiten en houdt de ellebogen in de zij
- Beweeg de armen via de zijkant naar boven, en open een van de twee handen (bij voorkeur de kant waar u klachten heeft)
- Pak boven het hoofd met de platte hand de vuist vast
- Beweeg de ellebogen naar binnen, armen zijn voor het hoofd
- Laat de armen verticaal naar beneden zakken en ontspan de armen
- Herhaal deze bewegingen



U traint: mobiliteit van de schouders

Algemene principes

- Pijn = stoppen
- Daag u zelf uit; laatste herhaling mag moeite kosten
- Oefening vaker uitvoeren om zwaarder te maken
- Oefening minder vaak uitvoeren als het te moeilijk/zwaar is
- Nog vermoeid/ pijnlijk → Pas oefenen als u uitgerust bent
- 3x per week oefenen = verbetering
- 2x per week oefenen = onderhouden
- Veiligheid boven alles

Aftekenlijst – teken hier uw oefenmomenten af

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo

Oefening 6 = Schouderklopjes!!



Wist u dat?

Wij vanaf 1 mei beginnen met een pilot? We gaan starten met de beweegcirkel, een tool van Kenniscentrum Sport & Beweging. Het doel is om mensen die meer in beweging willen komen daarmee te ondersteunen via de beweegcirkel. Er wordt middels een stappenplan bekeken wat u al doet aan bewegen, welke beweegactiviteiten u kan doen en dit te implementeren in uw dagelijks leven. Na een bepaalde periode gaan we dit samen evalueren. Natuurlijk is dit uitdagend maar daar gaan wij u bij helpen! Meer weten? Neem gerust contact met ons op of vraag het aan uw fysiotherapeut!

Bron: Kenniscentrum sport & bewegen, beweegcirkel