



NUIJTEN FYSIOTHERAPIE

fysio • manueel • sport

Oefeningen voor de beweeglijkheid van de schouder

1. Anteflexie (voorwaarts bewegen) schouder



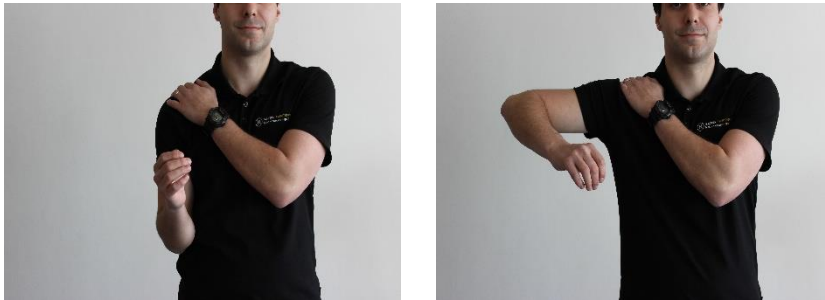
- Ga staan met uw gezicht naar een muur
- Plaats de hand van uw pijnlijke arm tegen de muur
- Loop met de vingers omhoog tegen de muur, zo hoog mogelijk
- Loop hierna weer met de vingers omlaag tot uw schouder weer ontspannen hangt
- Hoe dicht u bij de muur staat, hoe hoger u uw arm kan brengen
- Herhaal dit 15x

2. Abductie (zijwaarts bewegen) van de schouder



- Ga staan met uw pijnlijke zijde gericht naar een muur
- Plaats de hand van uw pijnlijke arm tegen de muur
- Loop met de vingers omhoog tegen de muur tot u niet hoger kunt
- Loop hierna weer met de vingers omlaag tot uw schouder weer ontspannen hangt
- Hoe dicht u bij de muur staat, hoe hoger u uw arm kan brengen
- Herhaal dit 15x

3. Abductie (zijwaarts bewegen) van de schouder



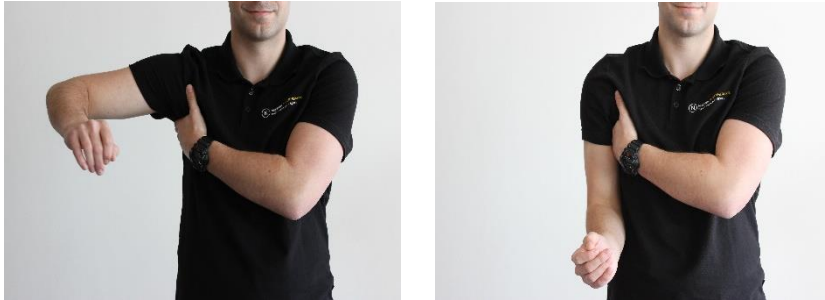
- Ga staan en zet uw elleboog van de pijnlijke zijde in de zij
- Plaats de andere hand op uw pijnlijke schouder
- Buig uw elleboog in 90 graden
- Beweeg uw elleboog zijwaarts omhoog tot schouderhoogte
- Controleer of uw schouder niet omhoog gaat met de hand op de schouder
- Beweeg hierna de arm weer omlaag
- Herhaal dit 15x

4. Adductie (naar het lichaam toe bewegen) van de schouder



- Houd uw pijnlijke arm, met licht gebogen elleboog, voor u met handpalm naar boven
- Plaats de andere hand onder de elleboog van de pijnlijke arm
- Trek uw elleboog naar binnen terwijl de onderarm naar voren blijft wijzen
- Beweeg hierna weer terug naar de begin positie
- Herhaal dit 15x

5. Adductie (naar het lichaam toe bewegen) van de schouder



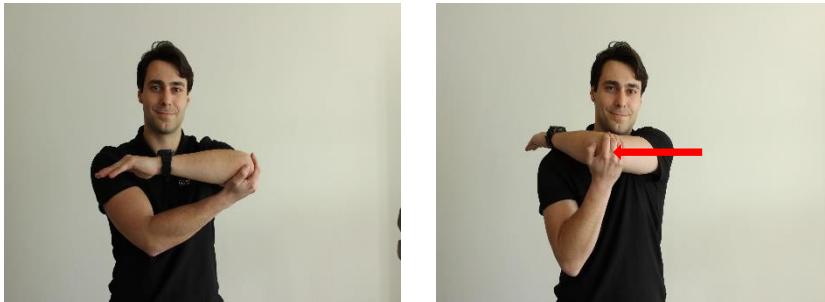
- Buig de elleboog van de pijnlijke arm tot 90graden en zet deze in de zij
- Beweeg de arm zijwaarts omhoog tot schouderhoogte
- Plaats de andere hand via de voorzijde in de oksel van de pijnlijke schouder
- Breng de pijnlijke arm weer terug naar uw lichaam tot de elleboog in de zij komt
- Herhaal dit 15x

6. Rotaties (draaiingen) van de schouder



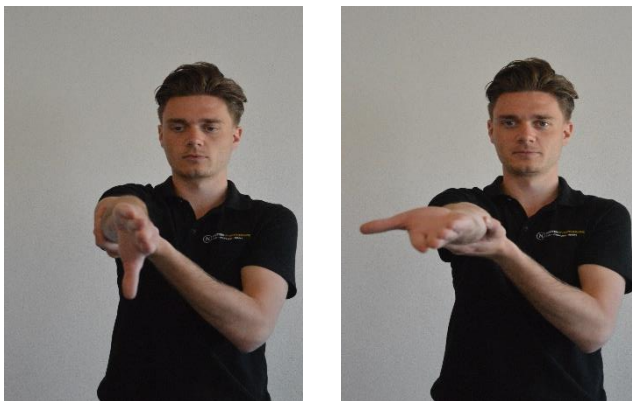
- Ga staan en laat uw arm langs het lichaam hangen
- Draai met uw duim helemaal naar binnen zodat de duim naar achteren wijst
- De handpalm wijst naar buiten
- Draai hierna de duim naar buiten, duim wijst naar achteren en handpalm naar buiten
- Herhaal dit 15x

7. Horizontale adductie (naar binnen bewegen op schouderhoogte) schouder



- Breng uw pijnlijke arm voorwaarts tot op schouderhoogte, buig uw elleboog
- Plaats de andere hand op de elleboog
- Trek met de hand de elleboog van de pijnlijke schouder naar binnen
- Breng hierna de arm weer terug naar de begin positie
- Herhaal dit 15x

8. Horizontale rotatie (draaiingen op schouderhoogte) schouder



- Breng uw pijnlijke arm voorwaarts tot op schouderhoogte
- Houd de gehele arm gestrekt
- Ondersteun de arm met de andere hand
- Draai de gehele arm naar binnen zodat de duim naar beneden wijst
- Draai hierna de gehele arm naar buiten zodat de handpalm naar boven wijst
- Herhaal dit 15x