

## Oefentherapie bij schoudergerelateerde aandoeningen

1

### Beginpositie

- Ga ontspannen staan

### Eindpositie

- Span buikspieren aan
- Probeer je schouderblad omlaag en naar buiten te draaien

### Opm. therapeut (aantal/gewicht/hh)

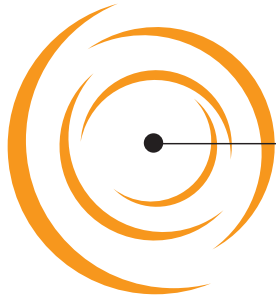


Fout



Goed





## Oefentherapie bij schoudergerelateerde aandoeningen

2

### Beginpositie

- Kruiphouding
- Steun op je onderarmen
- Schouders boven de ellebogen

### Eindpositie

- Span buikspieren aan
- Beweeg je schouderbladen omlaag en naar buiten
- Spanning moet aan buiten-onderzijde van schouderblad ervaren worden
- Kleine 'ja' knik maken

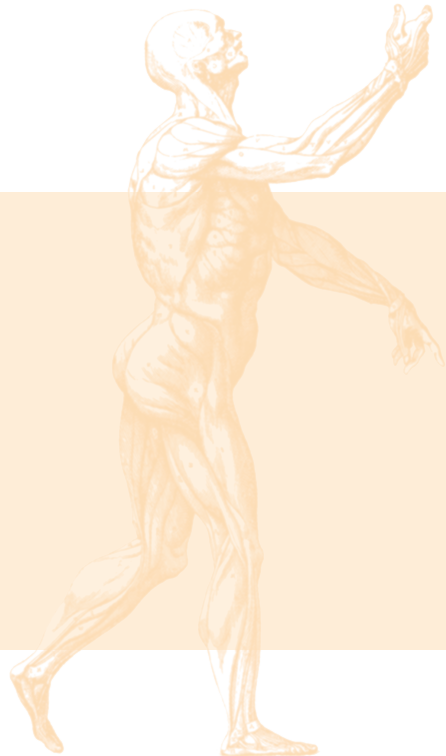
**Opm. therapeut**  
(aantal/gewicht/hh)

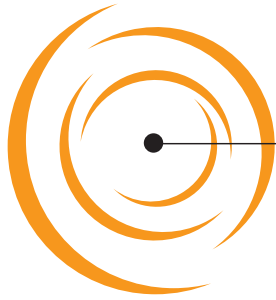


Begin



Eind





## Oefentherapie bij schoudergerelateerde aandoeningen

3

### Beginpositie

- Houd uw arm op ongeveer 90 graden voor u
- Zorg dat er een bal tussen uw hand en de muur aanwezig is

### Eindpositie

- Span buikspieren aan
- Geef druk tegen de bal door middel van het schouderblad naar voor en omlaag te duwen

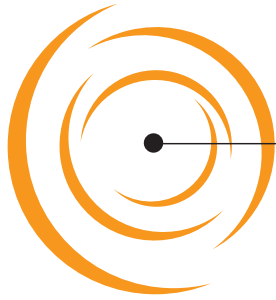
**Opm. therapeut**  
(aantal/gewicht/hh)



Begin



Eind



## Oefentherapie bij schoudergerelateerde aandoeningen

4

### Beginpositie

- Steun met beide armen tegen de muur
- Houd uw armen in ongeveer 90 graden met gestrekte ellebogen

### Eindpositie

- Span buikspieren goed aan
- Maak een korte 'ja'knik
- Beweeg de schouderbladen uit elkaar en naar voren
- Schouders moeten laag blijven

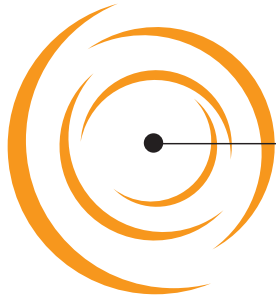
**Opm. therapeut**  
(aantal/gewicht/hh)

Begin



Eind





## Oefentherapie bij schoudergerelateerde aandoeningen

5

### Beginpositie

- Ga op uw zij liggen
- Buig de knieën en heupen ongeveer 45 graden
- Plaats een handdoek tussen bovenarm en romp

### Eindpositie

- Span de schouderblad spieren aan
- Beweeg het schouderblad omlaag en iets naar buiten
- Beweeg de onderarm met een gebogen elleboog omhoog

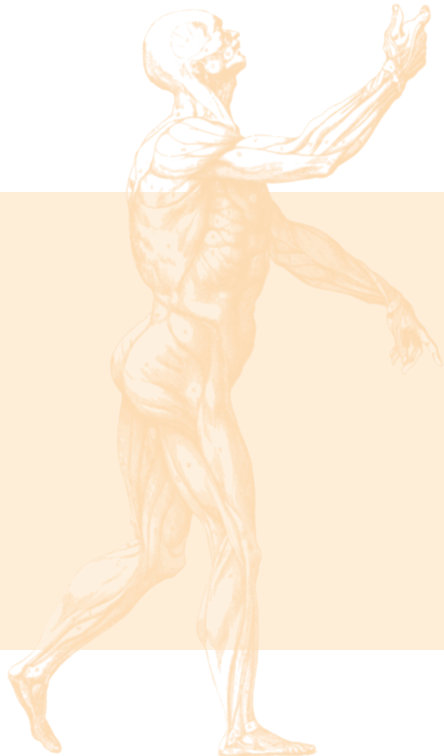
**Opm. therapeut**  
(aantal/gewicht/hh)

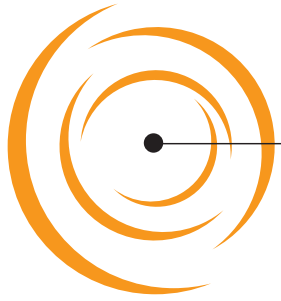


Begin



Eind





## Oefentherapie bij schoudergerelateerde aandoeningen

6

### Beginpositie

- Ga op uw buik liggen
- Laat de armen langs de bank hangen

### Eindpositie

- Span buik en schouderbladspieren aan
- Beweeg het schouderblad omlaag en strek daarbij de elleboog en armen naar achteren
- Beweeg rustig terug naar de beginpositie

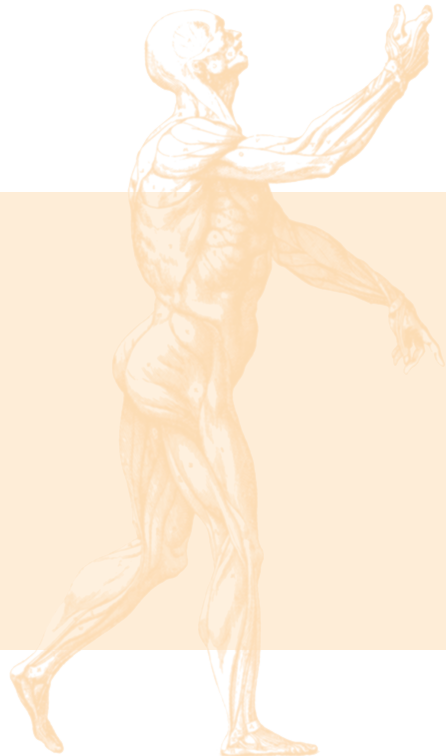
**Opm. therapeut**  
(aantal/gewicht/hh)

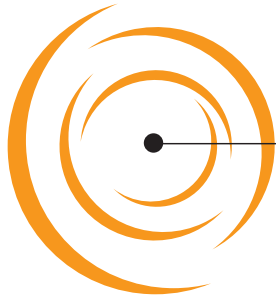


Begin



Eind





## Oefentherapie bij schoudergerelateerde aandoeningen

7

### Beginpositie

- Ga op uw buik liggen
- Laat de armen langs de bank hangen

### Eindpositie

- Span buik en schouderblad spieren aan
- Beweeg het schouderblad omlaag en strek daarbij de elleboog en armen opzij
- Beweeg rustig terug naar de beginpositie

**Opm. therapeut**  
(aantal/gewicht/hh)



Begin



Eind





## Oefentherapie bij schoudergerelateerde aandoeningen

8

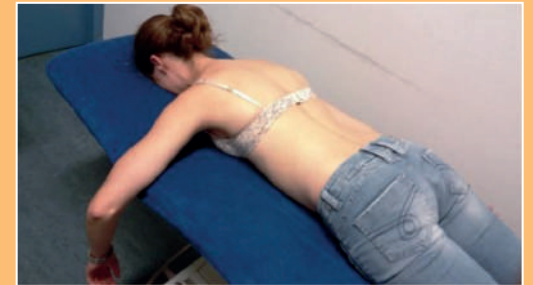
### Beginpositie

- Ga op uw buik liggen
- Laat de armen langs de bank hangen

### Eindpositie

- Span buik en schouderblad spieren aan
- Maak een draaiende beweging tegen de zwaartekracht in, hierbij blijft de elleboog in 90 graden
- Beweeg rustig terug naar de beginpositie

**Opm. therapeut**  
(aantal/gewicht/hh)



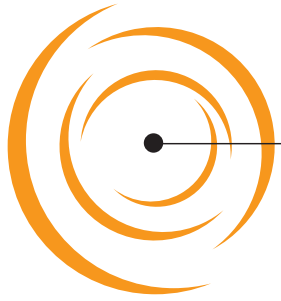
Begin



Eind







## Oefentherapie bij schoudergerelateerde aandoeningen

9

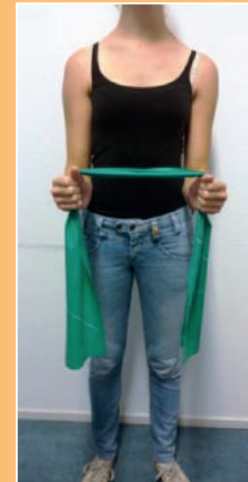
### Beginpositie

- Pak de dynaband dusdanig vast zodat er een lichte spanning op staat

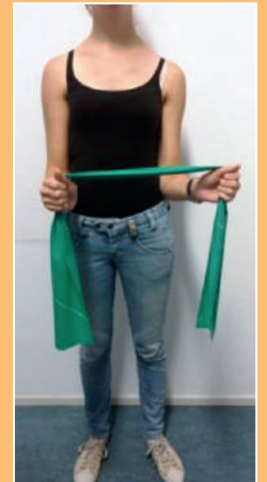
### Eindpositie

- Span de buikspieren aan
- Zorg voor een correcte positie van het schouderblad
- Houd de ellebogen in de zij
- Draai de arm naar buiten, hierbij blijft de elleboog in een hoek van 90 graden

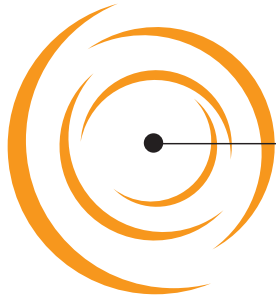
**Opm. therapeut**  
(aantal/gewicht/hh)



Begin



Eind



## Oefentherapie bij schoudergerelateerde aandoeningen

10

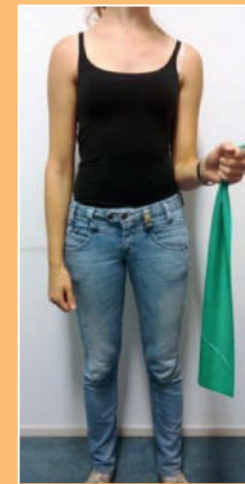
### Beginpositie

- Bevestig de dynaband aan een deurkruk

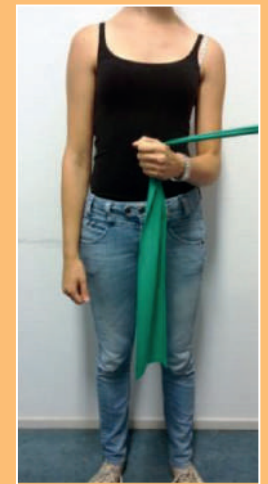
### Eindpositie

- Span de buikspieren aan
- Zorg voor een correcte positie van het schouderblad
- Houd de elleboog in de zij
- Draai de arm naar binnen, hierbij blijft de elleboog in een hoek van 90 graden

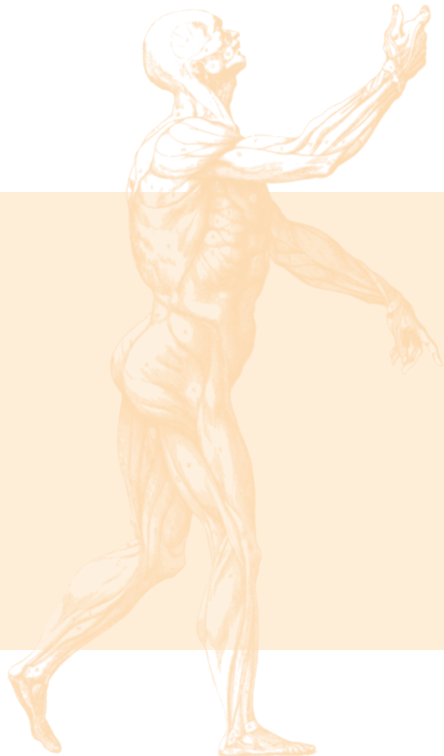
**Opm. therapeut**  
(aantal/gewicht/hh)

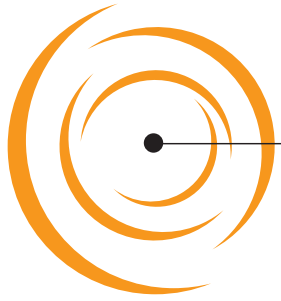


Begin



Eind





## Oefentherapie bij schoudergerelateerde aandoeningen

11

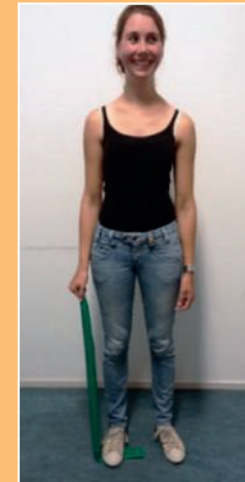
### Beginpositie

- Ga op het uiteinde van de dynaband staan
- Pak het andere uiteinde met de hand vast

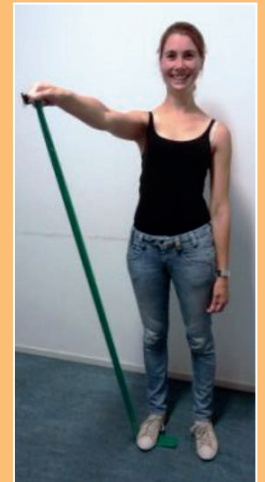
### Eindpositie

- Span de buikspieren aan
- Zorg voor een correcte positie van het schouderblad
- Beweeg de arm voorwaarts tot ongeveer 90 graden

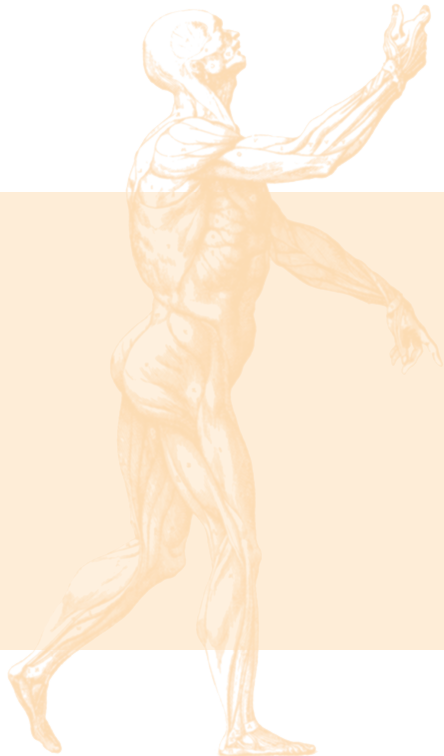
**Opm. therapeut**  
(aantal/gewicht/hh)

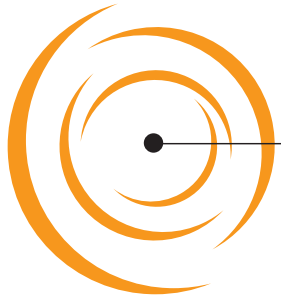


Begin



Eind





## Oefentherapie bij schoudergerelateerde aandoeningen

12

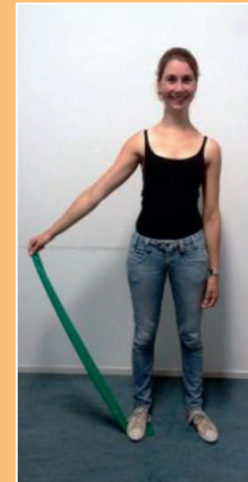
### Beginpositie

- Ga op het uiteinde van de dynaband staan
- Pak het andere uiteinde met de hand vast

### Eindpositie

- Span de buikspieren aan
- Zorg voor een correcte positie van het schouderblad
- Beweeg de arm zijwaarts
- Voorkom bewegingen met het bovenlichaam

**Opm. therapeut**  
(aantal/gewicht/hh)

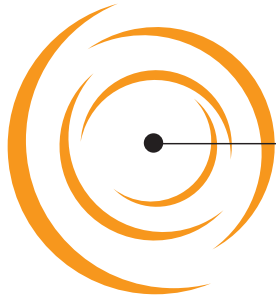


Begin



Eind





## Oefentherapie bij schoudergerelateerde aandoeningen

13

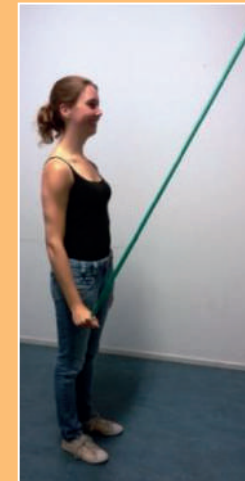
### Beginpositie

- Bevestig de dynaband over de rand van een deur en sluit deze

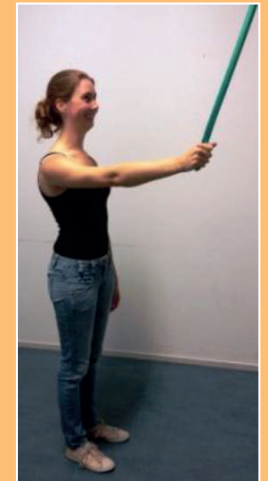
### Eindpositie

- Span de buikspieren aan
- Zorg voor een correcte positie van het schouderblad
- Beweeg de arm met gestrekte elleboog omlaag totdat het in het verlengde is van uw romp

**Opm. therapeut**  
(aantal/gewicht/hh)



Begin



Eind

