BLIJF VLOT BEWEGEN

Schouderklachten

Lichte beweging helpt uw klachten te verminderen.

Doe deze oefeningen rustig en met aandacht.

MAKKELIJK

1 Pendeloefening



Laat uw arm ontspannen hangen en maak kleine bewegingen.

- 2 sets van 30 seconden
- 1-2x per dag

2 Schouderbladen naar achter



Trek uw schouderbladen rustig naar achter en omlaag.

- 2 sets van 12 herhalingen
- Dageliijks

3 Armen langs de muur omhoog



Schuif uw handen rustig omhoog langs de muur.

- 2 sets van 10 herhalingen
- Dageliijks

4 Buitenwaartse rotatie tegen muur



Duw uw hand licht tegen de muur zonder uw arm te bewegen.

- 2 sets van 8 herhalingen van 5 seconden
- 3-5x per week

GEVORDERD

5 Roeien met elastiek



Trek het elastiek naar u toe en houd uw schouders laag.

- 3 sets van 12 herhalingen
- 3-4x per week

6 Buitenwaartse rotatie met elastiek



Draai uw onderarm naar buiten en houd uw elleboog naast uw lichaam.

- 3 sets van 10-12 herhalingen
- 3-4x per week

7 Wall push-up



Duw uzelf van de muur af met rustige controle.

- 3 sets van 10 herhalingen
- 3x per week

8 Armen schuin heffen



Til uw armen schuin omhoog binnen een comfortabele grens.

- 2-3 sets van 10 herhalingen
- 3x per week

✓ Lichte toename van klachten tijdens oefenen mag, maar dit moet binnen **24 uur** weer afnemen.

! Stop bij duidelijke verergering of twijfel en neem contact op met uw fysiotherapeut.

FYSIOTHERAPIEROCKANJE.NL
0181 404 195

FYSIOTHERAPIE ROCKANJE