



AZ Voorkempen

algemeen ziekenhuis
emmaüs



Schouder- oefeningen

Inhoud

1. Oefeningen in stand.....	5
2. Oefeningen in lig.....	11
3. Oefeningen in zit.....	13
4. Oefeningen met Thera-band.....	14
5. Contactgegevens bij vragen.....	17
6. Persoonlijke notities.....	17

Je hebt dit oefenboekje gekregen van de **dienst ergotherapie**. Het doel van ergotherapie is om een persoon weer zo zelfstandig mogelijk te laten functioneren. Dit kunnen we bereiken aan de hand van een goede revalidatie. Dankzij dit oefenboekje kan je de oefeningen ook uitvoeren op de kamer of thuis en heb je je revalidatie mee in handen.

Er zijn **bepaalde voorwaarden** waar je je aan moet houden. Op die manier willen we overbelasting voorkomen en eventuele complicaties vermijden. In de eerste week na de ingreep/diagnose mag je deze oefeningen één keer per dag uitvoeren.

Een maand na de diagnose mag je deze oefeningen drie keer per dag uitvoeren. Hierbij raden we aan om deze oefeningen 's morgens, 's middags en 's avonds uit te voeren.

Een belangrijke opmerking voor alle oefeningen: wanneer je pijn hebt tijdens een oefening, stop je met de oefening en rust je even uit. Dit is zeer belangrijk om overbelasting en eventuele complicaties te vermijden.

De oefeningen zijn onderverdeeld in de houding waarin ze uitgevoerd kunnen worden. Deze zijn in een zittende, staande en liggende positie. Voor sommige oefeningen heb je een uitrekbare band/thera-band nodig. Als je dit niet in huis hebt, kan je ook een ander voorwerp gebruiken; zoals een binnenband van een fietswiel of je kan aan de dienst ergotherapie een band komen vragen.

Wij helpen je graag verder!

1. Oefeningen in stand

Oefening 1

Leun met één hand op de tafel en buig voorover, knieën zijn ontspannen en licht gebogen. Laat de andere arm ontspannen hangen en draai met je arm rondjes, eerst met de klok mee en daarna in tegengestelde richting. Maak tien rondjes met de klok mee en tien rondjes in de tegengestelde richting.

Let op: wanneer je problemen heeft met je evenwicht, voer je deze oefening niet uit.



Oefening 2

Ga zo dicht mogelijk voor een muur staan en plaats beide handen ter hoogte van je buik op de muur. Kruip met de handen zo ver mogelijk omhoog op de muur tot de pijngrens. Houd drie seconden vast en ga terug naar de beginpositie.

Deze oefening kan met een bal uitgevoerd worden. De bal wordt dan tegen de muur naar boven en naar beneden gerold. Herhaal deze oefening tien keer.



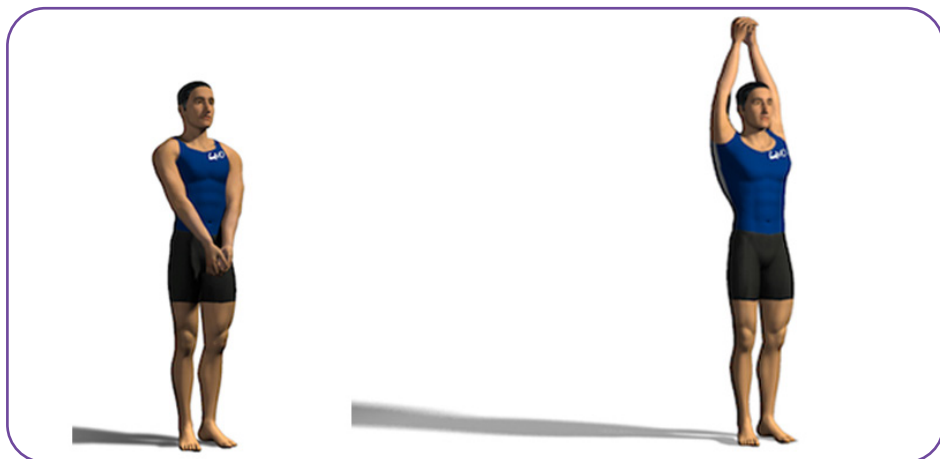
Oefening 3

Ga rechtop staan met gestrekte armen naast het lichaam. Beweeg de armen zijwaarts omhoog tot aan de pijngrens, houd de ellebogen hierbij gestrekt. Herhaal deze oefening tien keer.



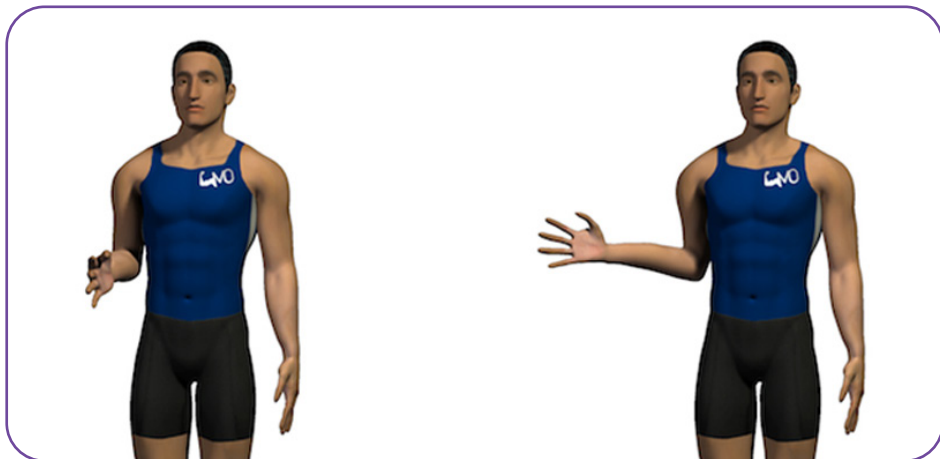
Oefening 4

Strek de armen en sla de handen in elkaar. Beweeg de armen omhoog. Blijf binnen de pijngrens. Herhaal deze oefening tien keer.



Oefening 5

De elleboog is in de zij geplaatst. Breng je arm langzaam naar buiten en weer terug.



Oefening 6

Buig de elleboog in een hoek van 90°. Zorg ervoor dat de elleboog je zij raakt. Plaats de binnenkant van de pols en onderarm tegen de deurpost. Duw je tegen de deurpost aan, houd tien seconden vast.



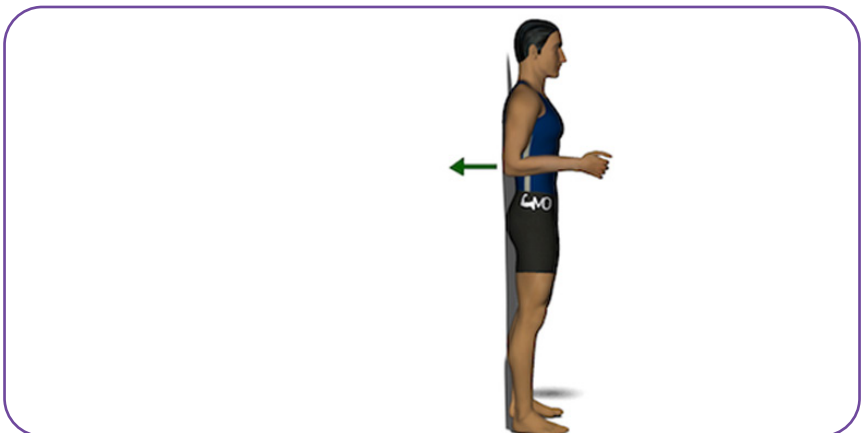
Oefening 7

Buig de elleboog in een hoek van 90° . Zorg ervoor dat de elleboog je zij raakt. Plaats de hand achter de deurpost en kijk naar de deurpost. Beweeg nu je lichaam naar buiten. Je hoeft dus niet de arm te bewegen. Stop wanneer je in het verlengde van je arm staat. Houd deze positie drie seconden aan. Ontspan drie seconden en herhaal vervolgens de oefening. Dit doe je vijf keer.



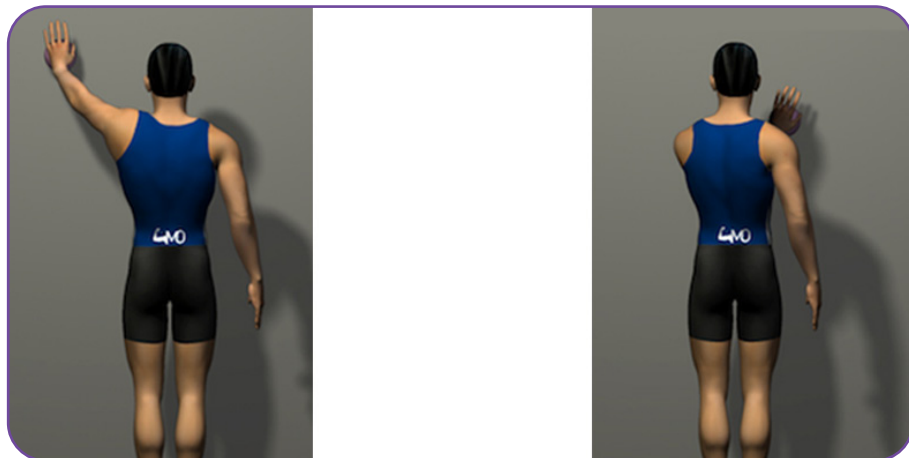
Oefening 8

Buig de elleboog in een hoek van 90° . Zorg ervoor dat de elleboog je zij raakt. Zet de elleboog tegen de muur en plaats de voeten wat verder naar voor. Duw nu je elleboog tegen de muur aan, houd vijf seconden vast. Hierna ontspan je en voer je de oefening terug opnieuw uit. Dit herhaal je vijf keer.



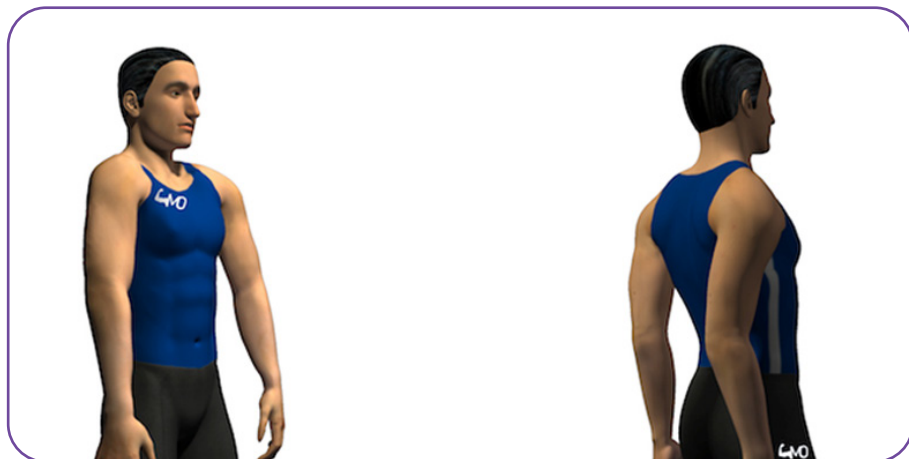
Oefening 9

Duw de bal met gestrekte arm tegen de muur. Probeer nu langzaam kleine rondjes te draaien met de bal tegen de muur. Maak vijf rondjes in de richting van de klok en vijf rondjes in de tegengestelde richting.



Oefening 10

Breng je schouders langzaam naar voren en vervolgens langzaam naar achteren. Herhaal deze oefening tien keer.



Oefening 11

Plaats je elleboog in een hoek van 90° en plaats in de zij. Beweeg de armen naar buiten en de schouderbladen zoveel mogelijk naar elkaar toe. Houd deze positie drie seconden aan.



2. Oefeningen in lig

Oefening 12

Strek je armen en sla de handen in elkaar. Beweeg de armen over je hoofd omhoog naar de vloer. Houd tien seconden vast en ga terug naar de beginpositie.

Deze oefening herhaal je vijf keer.



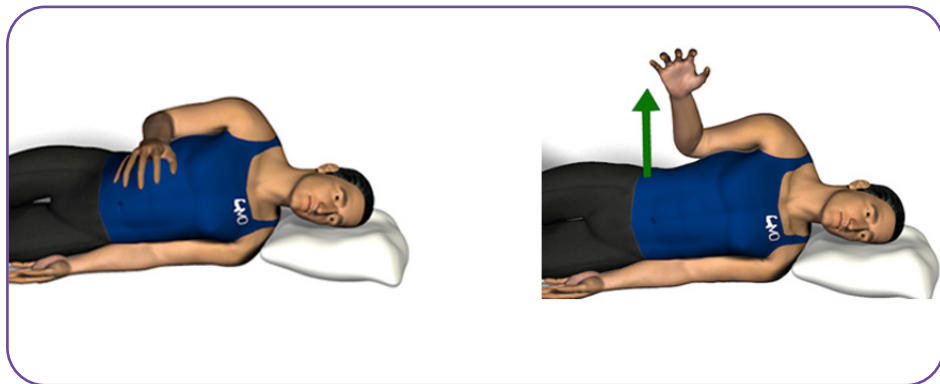
Oefening 13

Ga liggen op de zij van je niet-aangedane schouder. Je mag een kussen gebruiken ter ondersteuning van de nek. Beweeg je bovenste arm langzaam zijwaarts omhoog over het hoofd. Houd deze positie drie seconden aan en beweeg langzaam terug naar de beginpositie. Blijf binnen de pijngrens. Herhaal deze oefening vijf keer.



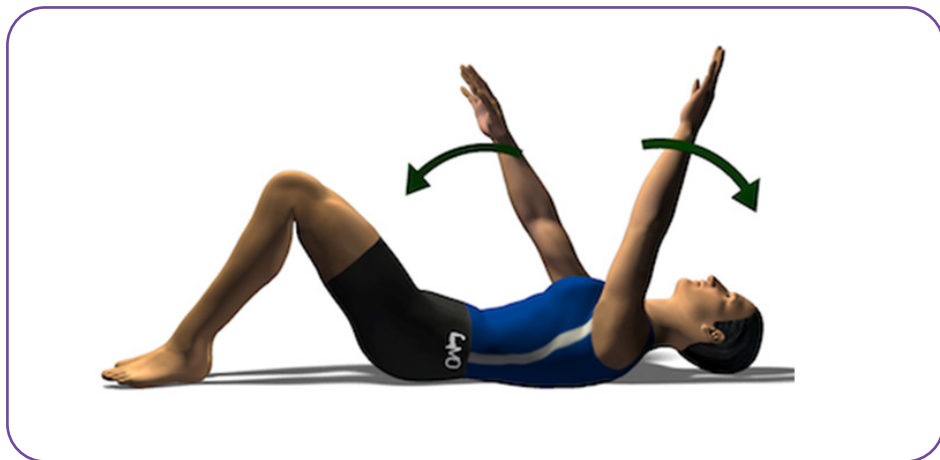
Oefening 14

Beweeg de arm langzaam omhoog en omlaag. Herhaal deze oefening tien keer.



Oefening 15

Leg één arm gestrekt langs het lichaam, leg de andere arm gestrekt langs het hoofd. Beweeg beide armen tegelijk tegengesteld naar beneden en naar boven. Herhaal deze oefening tien keer.



3. Oefeningen in zit

Oefening 16

Beweeg je arm horizontaal naar voren en buig de elleboog. Plaats de andere hand onder de elleboog en duw de elleboog naar je toe, totdat spanning in de schouder voelbaar is. Houd deze positie 15-20 seconden aan en rust dan even. Herhaal dit vijf keer.



Oefening 17

Strek de armen en beweeg de armen over het hoofd. Pak de pols vast en trek de aangedane arm zo ver mogelijk naar boven. Houd 15-20 seconden vast en beweeg weer langzaam terug naar de beginpositie. Rust dan even. Herhaal deze oefening vijf keer.

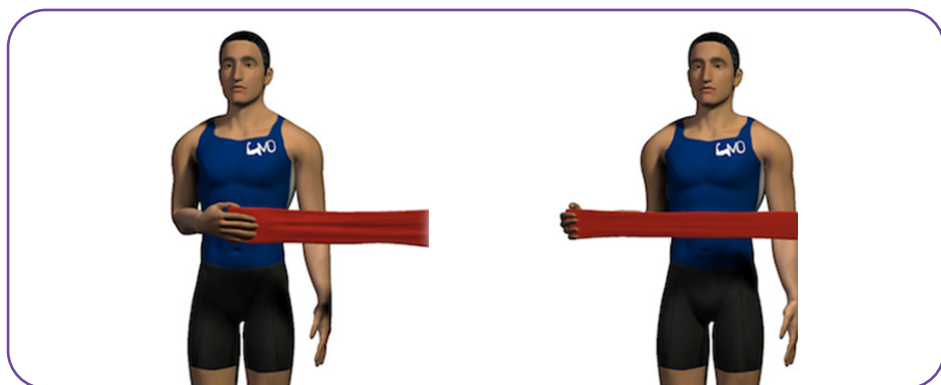


4. Oefeningen met Thera-band

De thera-band kan je best stevig vastmaken. Een goed voorbeeld hiervan is de deurklink, deze staat namelijk op ideale hoogte. Hierbij moet je wel goed opletten dat de deur goed gesloten is en niet open kan gaan wanneer je kracht zet op de thera-band.

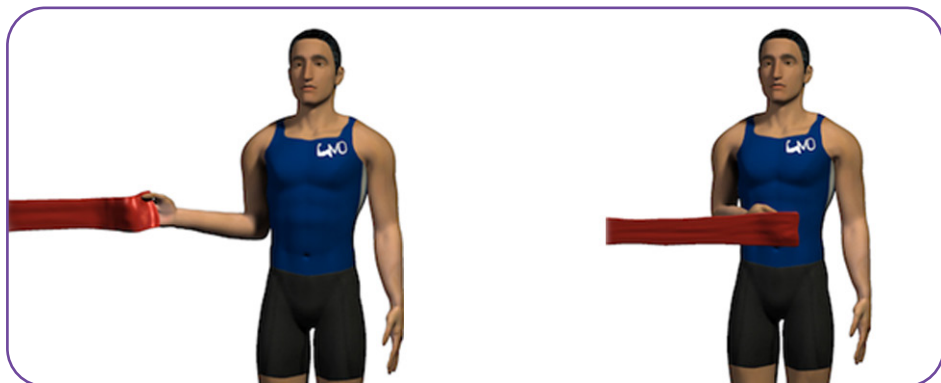
Oefening 18

Neem de band met je aangedane arm. Trek de band naar buiten. Hierbij blijft de elleboog in 90° en tegen je zij gedrukt. Herhaal deze oefening tien keer.



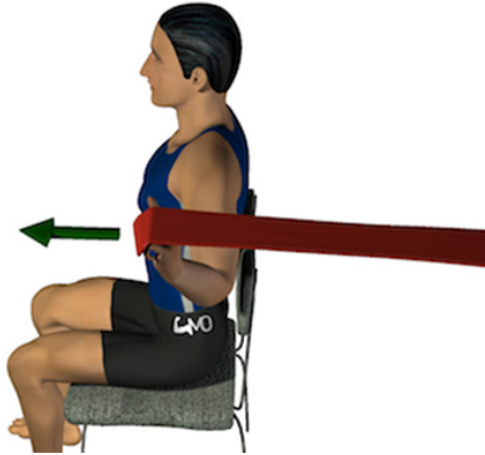
Oefening 19

Neem de band met je aangedane arm. Trek de band naar je lichaam toe. Hierbij blijft de elleboog in 90° en tegen je zij gedrukt. Herhaal deze oefening tien keer.



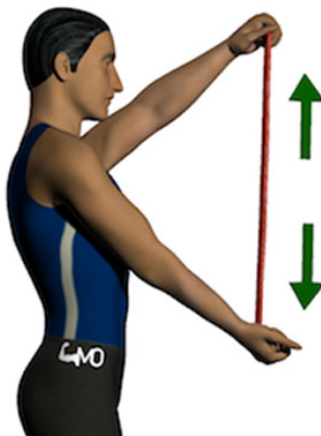
Oefening 20

Buig je elleboog en pak de elastische band vast op schouderhoogte. Breng je arm naar voor, zodat de elleboog gestrekt wordt (werpbeweging). De hand blijft op schouderhoogte. Beweeg langzaam terug naar de beginpositie. Herhaal deze oefening tien keer.



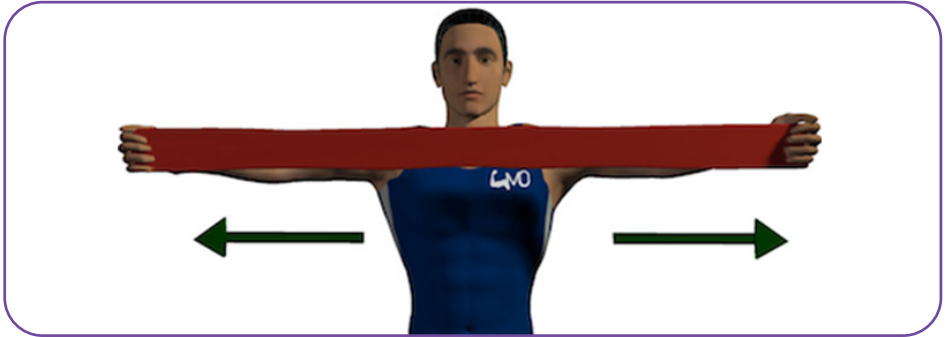
Oefening 21

Neem de band aan de twee uiteindes vast. Strek de armen verticaal en rek de band uit. Houd deze positie tien seconden aan, rust dan even. Herhaal deze oefening vijf keer. Nadien wissel je de armen van plaats.



Oefening 22

Houd de band vast met beide handen op borsthoogte. Trek de band nu uit elkaar door je armen horizontaal en gestrekt naar buiten te brengen. Houd deze positie tien seconden aan, ga dan terug naar de beginpositie en rust dan even. Herhaal deze oefening vijf keer.



Oefening 23

Neem de band vast en breng deze horizontaal naar achteren totdat de handen naast het lichaam geplaatst zijn. Houd deze positie tien seconden aan, rust dan even. Herhaal deze oefening tien keer.

Deze oefening kan je ook uitvoeren met enkel de aangedane arm in plaats van met beide armen zoals op de foto.



Veel oefenplezier!

Bron: **www.mijnoefeningen.nl**

5. Contactgegevens bij vragen

Tel. 03 380 22 02

03 380 23 46

E-mail ergogeria_azstjozef@emmaus.be

Neem ook zeker een kijkje op onze website www.azvoorkempen.be.

Je vindt er o.a. meer praktische informatie terug. Ook voor financiële informatie kan je hier terecht.

6. Persoonlijke notities

