

6 oefeningen voor een frozen shoulder

Dit zijn oefeningen ter bevordering voor de beweeglijkheid in de schouder. Het is belangrijk dat de oefeningen binnen de pijngrens uitgevoerd worden.

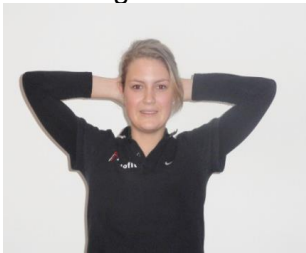
Oefening 1

1. Ga met de romp voorovergebogen staan zodat de arm van de geblesseerde schouder verticaal hangt.
2. Zoek met de andere arm steun op een tafel.
3. Beweeg vanuit de schouder soepel, langzaam en binnen de pijngrens met de gestrekte geblesseerde arm naar voren en achteren tot maximaal horizontaal.
4. Daarna voorzichtig met gestrekt afhangende arm cirkeltjes draaien vanuit de schouder, zowel links als rechtsom.



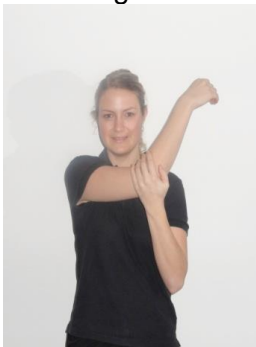
Oefening 2

1. Plaats beide handen achter op het hoofd.
 2. Probeer zo ver mogelijk met de ellebogen naar buiten te gaan.
 3. Voer deze oefening binnen de pijngrens
- Herhalingen: 10



Oefening 3

1. Streck de geblesseerde arm recht voor je uit.
 2. Pak met de andere hand de bovenarm vast en trek deze arm zo ver mogelijk naar je toe.
 3. Hou dit 20 seconden vast.
- Herhalingen: 3



Oefening 4

1. Uitgangshouding: in lig
2. Je pakt met de gezonde arm de geblesseerde arm vast.
3. Zo probeer je zo ver mogelijk naar achter te gaan.
4. Voer deze oefening binnen de pijngrens uit.

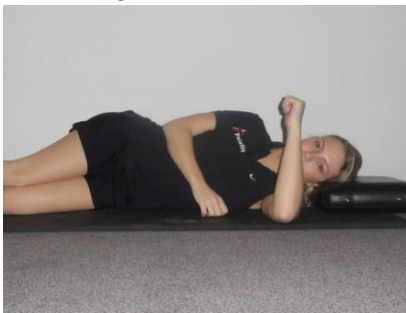
Herhalingen: 10



Oefening 5

1. Ga op je zij liggen (op de geblesseerde schouder).
2. Leg je arm in 90 graden naast je (elleboog recht naar voren) en plaats je andere hand net onder de pols.
3. Duw de onderarm langzaam naar de ondergrond toe.
4. Hou dit 20 seconden vast en doe dit binnen de pijngrens.

Herhalingen: 3



Oefening 6

1. Ga voor een muur of deur staan.
2. Plaats de geblesseerde arm op de muur/deur.
3. Probeer zo ver mogelijk omhoog te gaan met de arm.
4. Probeer de rug zo recht mogelijk te houden.
5. Voer deze oefening binnen de pijngrens uit.

Herhalingen: 10

