

## Oefeningen bij verkalking schouder

Onderstaande oefeningen zijn goed om te doen bij een verkalking van de schouderpees. Twijfelt u of krijgt u meer last tijdens of na de oefeningen: neem dan contact op met ons centrum. Wellicht zijn er voor uw specifieke geval andere oefeningen wenselijk.

 <p>© fysiosoft</p>	<p><b>1. Slingeren van de arm</b></p> <p>Ga aan een tafel staan en steun met de linkerarm op de hoek van de tafel. Zwaai de rechterarm ontspannen van links naar rechts met een rustige beweging.</p> <p>Zwaai beurtelings ook ontspannen naar voor en achteren.</p> <p>Herhaal zo vaak als wat prettig is.</p> <p><b>Uitgangshouding:</b> Leunend op de tafel</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

 <p>© fysiosoft</p>	 <p>© fysiosoft</p>	 <p>© fysiosoft</p>
 <p>© fysiosoft</p>	<p><b>2. Rekken van de schouder en nek</b></p> <p>Zorg bij de staande rekoefeningen dat u netjes rechtop staat. Ditzelfde geldt voor de zittende oefeningen. U gaat opzoek naar waar de maximale rek <u>zonder pijn</u>. De positie waar deze maximale rek ligt wordt voor 30 seconden <u>constant</u> vastgehouden. Probeer ontspanning in de rekoefening te vinden.</p> <p>Herhaal de rekoefeningen 3 maal.</p> <p><b>Uitgangshouding:</b> Staand en zittend</p>	



### 3. Schouder ronddraaien

Ga rechtop staan en laat de armen naast het lichaam hangen. Beeld u in dat de schouder aan een kapstokhaakje moet worden gehangen. Trek hiervoor de schouder iets omhoog, dan naar achteren en als laatste naar beneden, ontspan nu de nek spieren. Doe dit niet te overdreven. Houd deze eind positie 3 seconden vast. Ontspan nu de schouders. Let op dat het hoofd op dezelfde plaats blijft.

Maak 10 herhalingen en voer dit drie keer uit.

**Uitgangshouding:** Stand



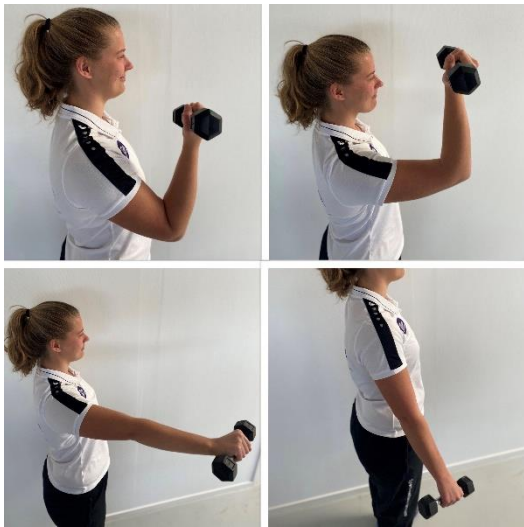
### 4. Stabiliteit schouder

Ga op je rug liggen op een zachte ondergrond, zoals een matras. Een bankje/tafel waarbij je schouderblad vrij ligt is het meest ideaal. Gebruik een gewicht van 1-2 kg. Strek je arm naar het plafond recht boven de schouder. Het schouderblad moet ontspannen liggen. Voer achtereenvolgend onderstaande oefeningen uit.

Maak hierbij 12 herhalingen waarbij elke herhaling minimaal 5 seconden duurt. Iedere beweging hoort gecontroleerd uitgevoerd te worden.

- Beweeg de arm langs het lichaam van boven naar beneden
- Beweeg de arm van binnen naar buiten
- Rondjes draaien van klein naar groot (met de klok mee en tegen de klok in)

**Uitgangshouding:** Liggend op de rug



### 5. Excentrisch schouder

Ga recht op staan met de juiste lichaamshouding. Breng de arm voorwaarts omhoog in het verticale valk tot 90gr. De handpalm staat hierbij naar het lichaam toe. Beweeg de arm naar buiten in het horizontale vlak tot 45 gr. Strek de elleboog en draai daarbij de handpalm naar beneden. Laat de arm binnen 5 seconden naar het lichaam zakken.

Gebruik bij deze oefening een gewicht van 1-2 kg. Gebruik geen gewicht wanneer dit te zwaar is. Maak 3 series van 12-15 herhalingen.

**Belangrijk:** Blijf onder de pijngrens tijdens het strekken van de arm, ook wanneer dit niet hoger is dan 90 gr.

**Uitgangshouding:** Stand



**Fitplan Sport-medisch Centrum Leeuwarden**  
Orionweg 47  
8938 AG Leeuwarden  
T : 058 – 266 83 20  
E : [info@fitplan.nl](mailto:info@fitplan.nl)



**Fitplan Sport-medisch Centrum Sneek**  
Simmerdyk 2  
8601 ZP Sneek  
T : 0515 – 78 56 47  
E : [info@fitplan.nl](mailto:info@fitplan.nl)