

## Oefeningen bij peesontsteking schouder

Onderstaande oefeningen zijn goed om te doen bij een peesontsteking van de schouder. 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><b>2. Gesteund reiken van de armen boven het hoofd met een katrol</b></p> <p>Maak de katrol vast tussen de deur en het kozijn. Zet een stoel of krukje voor de deur. Ga met de rug tegen de deur zitten en pak met beide handen de handvatten van de katrol vast, de handpalmen wijzen naar beneden.</p> <p>Trek nu met de ene hand de andere hand recht omhoog langs het lichaam; de ellebogen buigen en strekken zich hierbij.</p> <p>Herhaal 10-12 keer.</p> <p><b>Uitgangshouding:</b> Zit</p>
--	---



### 3. Naar elkaar toe trekken van de schouderbladen 10 3

Ga rechtop staan en laat de armen naast het lichaam hangen. Trek nu de schouderbladen naar achteren en naar beneden. Houd deze positie drie seconden vast.

Let op dat u het niet vanuit de armen doet maar vanuit de bovenrug. Controleer dit door de armen in deze positie ontspannen ongeveer 10 centimeter naar voor en naar achteren te slingeren. De schouders mogen hierbij niet bewegen.

Ontspan nu de schouders en herhaal zo vaak als u eraan denkt.

**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)