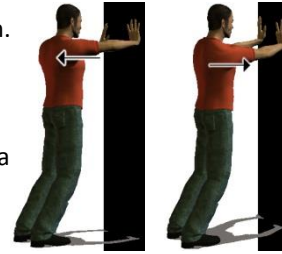


1. Uitgangshouding  
In stand of zit.  
Uitvoering  
Buig licht voorover, zodat de arm ontspannen kan hangen. Draai rondjes zonder dat u daarbij kracht gebruikt.



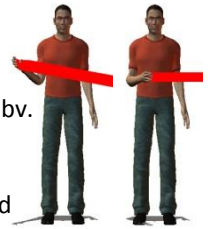
Herhalingen:	
Series:	

4. Uitgangshouding  
Rugligging, knieën opgetrokken. Buik aangespannen.  
Uitvoering  
Houdt de ellebogen gestrekt. Beweeg de schouderbladen naar elkaar toe en van elkaar af.



Herhalingen:	
Series:	

7. Uitgangshouding  
In stand + theraband.  
Uitvoering  
Maak de theraband vast (bv. aan deurklink). Elleboog in de zij 90° gebogen. Beweeg de hand naar buiten toe en terug.



Herhalingen:	
Series:	

2. Uitgangshouding  
In stand voor een muur.  
Uitvoering  
Plaats beide handen tegen de muur. Schuif/kruip met beide handen omhoog zover als u kunt. Blijf binnen de pijngrens.



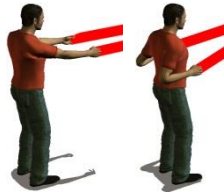
Herhalingen:	
Series:	

5. Uitgangshouding  
In stand of zit.  
Uitvoering  
Elleboog in de zij + 90° gebogen. Beweeg de hand naar buiten toe en terug.



Herhalingen:	
Series:	

8. Uitgangshouding  
In stand + theraband.  
Uitvoering  
Maak de theraband vast. Maak een roeibeweging, zoals op de afbeelding.



Herhalingen:	
Series:	

3. Uitgangshouding  
In stand  
Uitvoering  
Vouw de handen in elkaar. Beweeg beide armen naar voren zover als u kunt. De beweging moet binnen de pijngrens blijven.



Herhalingen:	
Series:	

6. Uitgangshouding  
In stand + theraband.  
Uitvoering  
Maak de theraband vast (bv. aan deurklink). Elleboog in de zij + 90° gebogen. Beweeg de hand naar de buik toe en terug.



Herhalingen:	
Series:	

9. Uitgangshouding  
In buikligging.  
Uitvoering  
Beweeg beide schouders naar achteren, zodat de schouderbladen naar elkaar toe komen.



Herhalingen:	
Series:	

# Oefenfolder Schouderklachten



7. Uitgangshouding

In buikligging

Uitvoering

Spreid de armen tot schouderhoogte  
Beweeg beide armen naar  
achteren, zodat de schouderbladen  
naar elkaar toe komen.



Herhalingen:	
Series:	

8. Uitgangshouding

In zijligging.

Uitvoering

Beweeg de bovenliggende  
arm naar voren. Beweeg altijd  
binnen de pijngrens.



Herhalingen:	
Series:	

9. Uitgangshouding

In zijligging.

Uitvoering

Elleboog in de zij + 90° gebogen.  
Beweeg de hand omhoog  
en weer terug naar de  
beginpositie.



Herhalingen:	
Series:	

FysioMaatwerk Zilverpark  
Lugteren 39

5237 JV 's-Hertogenbosch

073-6429572

denbosch@fysiomaatwerk.nl

[www.fysiomaatwerk.nl](http://www.fysiomaatwerk.nl)

