

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:	

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.



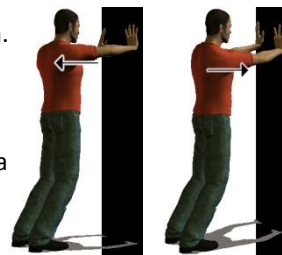
Herhalingen:	
Series:	

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:	

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



Herhalingen:	
Series:	

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



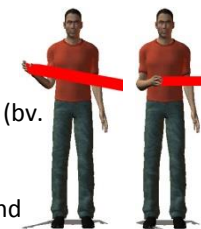
Herhalingen:	
Series:	

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.



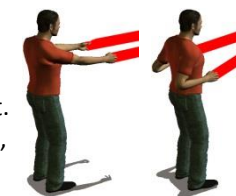
Herhalingen:	
Series:	

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:	

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



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

