

Patiënteninformatie



## Oefeningen bij schouderklachten

Uw behandelend arts heeft u geadviseerd oefeningen te doen om uw schouderklachten te helpen verminderen.

Het is, in eerste instantie, niet nodig om de oefeningen onder begeleiding van een fysiotherapeut te doen, tenzij de arts anders adviseert. Hieronder staan een aantal oefeningen die u zelf kunt doen.

Let daarbij op de volgende aandachtspunten:

- Het oefenen mag u voelen, maar u mag niet door de pijn heen bewegen.
- Verdeel de oefenmomenten over de dag.
- Als u na het oefenen pijn heeft die langer dan 15 minuten aanhoudt, dan heeft u te veel gedaan. Doe het de volgende keer rustiger aan.
- De oefeningen mogen geen aanhoudende verergering van de klachten geven.
- Indien u na 4 weken geen verbetering van de klachten ervaart, neem dan contact op met uw behandelend arts.

### **Oefening 1:**

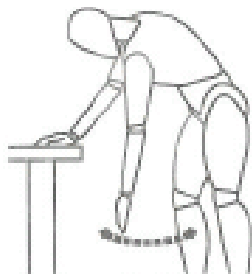
U gaat naast een tafel staan en steunt met 1 hand op de tafelrand.

De andere arm laat u ontspannen naast uw lichaam hangen.

Vervolgens gaat u deze arm ontspannen voor- en achterwaarts slingeren. Hou deze beweging een minuut vol.

Vervolgens herhaalt u deze oefening met de andere arm.

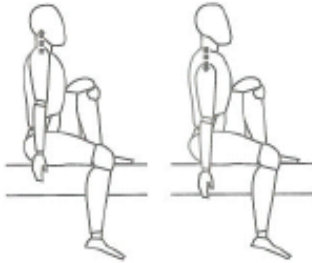
U kunt ook variëren in de slingerbeweging door zijwaarts te slingeren of kleine rondjes te draaien.



### Oefening 2:

U gaat op de rand van het bed zitten en trekt 1 knie op, zet uw gebogen been op bed en hou de knie vast. Uw andere voet zet u plat op de grond. Laat uw andere arm ontspannen naast uw lichaam hangen. Beweeg vervolgens van die arm de schouder omhoog en daarna rustig naar beneden.

U herhaalt deze bewegingen 15 x. Vervolgens verandert u van positie zodat u de oefening met de andere schouder kunt doen.



*Voorbeeld voor rechter schouder*

### Oefening 3:

U gaat rechtop in een stoel, zonder leuningen, zitten en laat beide armen ontspannen naast uw lichaam hangen. U beweegt de schouders omhoog, naar achteren en naar beneden in een rollende beweging. U herhaalt deze oefening 10 x.

Vervolgens doet u deze oefening de andere kant op: schouders omhoog, naar voren en naar beneden. Deze rollende beweging herhaalt u ook 10 x.



**Oefening 4:**

U gaat rechtop in een stoel zitten en legt uw handen losjes in de nek en hou de bovenarmen horizontaal. Beweeg de ellebogen zo ver mogelijk naar voren, hou dat 3 seconden vast en ga dan weer terug. Beweeg daarna de ellebogen zo ver mogelijk naar achteren, hou 3 seconden vast en dan weer terug. Herhaal de oefening 10 x.



**Oefening 5:**

U gaat rechtop staan en laat via uw nek een riem of handdoek langs uw rug hangen. Pak de riem met de andere hand onderaan de rug vast.

Trek met de bovenste arm aan de riem/ handdoek zodat de onderste arm zo ver mogelijk omhoog getrokken wordt. Hou deze positie 3 seconden vast. Ontspan daarna. Trek vervolgens met de onderste arm aan de riem/ handdoek zodat de bovenste arm naar beneden getrokken wordt. Hou deze positie ook weer 3 seconden vast. Ontspan daarna. Herhaal de oefening 5 x.

Hierna doet u deze oefening 5x met de armen contra als hierboven beschreven.



### Oefening 6:

U gaat op uw rug liggen en buigt de knieën. U zet daarbij de voeten plat op de grond. Strek uw armen en vouw de handen. Beweeg nu de gestrekte armen zover mogelijk langs de oren omhoog en hou deze positie 3 seconden vast. Ga dan langzaam terug. Herhaal deze oefening 10 x.



### Oefening 7:

Voor deze oefening heeft u elastische band nodig zoals een smal elastiek.

U gaat rechtop zitten en houdt uw bovenarmen tegen uw lichaam gedrukt. U buigt de ellebogen in 90 graden. De elastische band gaat om de handen/ polsen. Nu beweegt u de onderarmen langzaam naar binnen en buiten. Hou de ellebogen in de zij.

U herhaalt deze oefening 10 x.



**Oefening 8:**

U gaat rechtop zitten aan een tafel. Plaats uw handpalmen tegen de onderkant van de tafelblad. Probeer de ellebogen te buigen alsof u de tafel optilt. Hou deze positie 3 seconden vast.

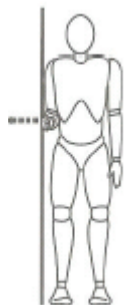
Herhaal de oefening 10 x.



**Oefening 9:**

Ga met uw pijnlijke schouder/ zij tegen een muur staan en buig uw elleboog 90 graden. Uw hand is tegen de muur. Let erop dat u rechtop blijft staan en de elleboog in de zij gedrukt houdt. Hou deze positie 3 seconden vast en ontspan daarna.

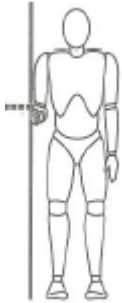
Herhaal deze oefening 10 x.



### Oefening 10:

U gaat met uw pijnlijke schouder/ zij tegen een muur staan en buigt uw elleboog in 90 graden. Duwt met uw elleboog tegen de muur en blijft rechtop staan. Hou deze positie 3 seconden vast en ontspan daarna.

Deze oefening herhaalt u 10 x.



### Oefening 11:

U gaat dwars in een deuropening staan. Buigt uw elleboog (de kant van de pijnlijke schouder) in 90 graden en zet uw hand/ pols tegen de deurpost. Hou daarbij de elleboog in uw zij gedrukt. Nu duwt u de hand/ onderarm naar binnen tegen de deurpost en blijft daarbij goed rechtop staan. Hou deze positie 3 seconden vast en ontspan daarna.

Herhaal de oefening 10 x.



**Oefening 12:**

U gaat voorover geleund tegen een muur staan. U zet uw handen op schouderbreedte op de muur en rug en benen vormen een rechte lijn. Druk uw lichaam op door de ellebogen te strekken en ga weer langzaam terug. Let erop dat de benen en rug in een rechte lijn blijven.

Herhaal de oefening 10 x.



**Vragen**

Bij vragen/ problemen kunt u contact opnemen met de gipskamer of polikliniek Chirurgie.

De gipskamer is op werkdagen telefonisch bereikbaar op nummer 0251-265471.

De polikliniek Chirurgie is op werkdagen telefonisch bereikbaar op nummer 0251-265555



## **Rode Kruis Ziekenhuis**

Redactie: Afdeling Communicatie

Vondellaan 13

1942 LE Beverwijk

**T** : +31 (0) 251 26 5555

**W** : rkz.nl



/RKZ.BrandwondencentrumBeverwijk



/RodeKruisZH



/company/rode-kruis-ziekenhuis

## **Zorg van de Zaak**

Het RKZ maakt deel uit van het Zorg van de Zaak Netwerk.