



## Oefeningen bij: Schouderklachten

**10. Uitgangshouding**  
In buikligging



Uitvoering

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

Herhalingen:	
Series:	

**11. Uitgangshouding**  
In zijligging



Uitvoering

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

Herhalingen:	
Series:	

**12. Uitgangshouding**  
In zijligging



Uitvoering

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

Herhalingen:	
Series:	



**FysioMaatwerk 's-Hertogenbosch**

Tel: 073-6429572

**FysioMaatwerk Gilze**

Tel: 0161-453590

**FysioMaatwerk Heeswijk Dinther**

Tel: 0413-291431

**FysioMaatwerk Schijndel**

Tel: 073-5475454

**FysioMaatwerk Tilburg**

Tel: 013-4683910

**FysioMaatwerk Uden**

Tel: 0413-263002

**FysioMaatwerk Veghel**

Tel: 0413-365767

**FysioMaatwerk Zeeland**

Tel: 0486-452684

**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

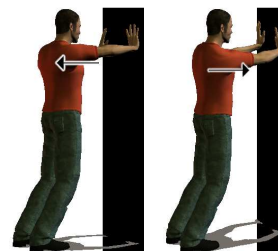
Uitvoering  
Vouw de handen in elkaar. Beweeg beide armen naar voren zover als u kunt. De beweging moet binnen de pijngrens blijven.



Herhalingen:	
Series:	

**4. Uitgangshouding**  
In stand, gesteund, tegen de muur.

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

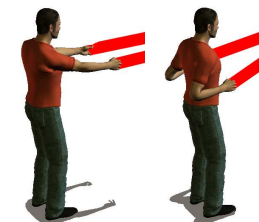
Uitvoering  
Maak de theraband vast (bv. aan deurklink). Elleboog in de zij + 90° gebogen. Beweeg de hand naar buiten toe en terug



Herhalingen:	
Series:	

**8. Uitgangshouding**  
In stand + theraband

Uitvoering  
Maak de theraband vast. Maak een roeibeweging, zoals op de afbeelding.



Herhalingen:	
Series:	

**9. Uitgangshouding**  
In buikligging

Uitvoering  
Beweeg beide schouders naar achteren, zodat de schouderbladen naar elkaar toe komen.



Herhalingen:	
Series:	