

# Schouderrevalidatie : thuisprogramma

## Fase 1:

- indien pijnscore tussen 4 en 6 is
- de eerste 6 weken na een schouderoperatie
- indien je schouder nog stijf aanvoelt



Stand met je hand op een bal en je rolt deze naar voor, naar achter en zijwaarts afwisselend.  
Opbouw 1: je zit aan een tafel en je rolt de bal naar voor en zijwaarts en je keert telkens terug naar de beginpositie. 3x8à25

Opbouw 2: gebruik een zitbal en rol deze op de tafel naar voor, achter en zijwaarts.



Lig met een bal of een klein gewichtje in beide handen en je brengt deze traag naar boven en terug naar beneden. 3x8à25



Zijlig met beide handen in de nek en je draait de romp open zonder de knieën te bewegen. Je doet dit zowel links als rechts. 3x8à25

Variatie: je houdt de handen voor de borst. Je kan dit ook uit voeren met de draagband.



Ruglig met een stok in beide handen en de ellebogen gestrekt. Je brengt de stok langzaam naar achter en naar voor. 3x8à25

Opbouw: In de beginfase maak je kleine bewegingen. Later kan je de bewegingen groter maken.



Ruglig met de stok in beide handen en de ellebogen 90° gebogen. Nu duw je de stok met de goede kant rustig naar buiten zonder de elleboog van de aangedane zijde te verplaatsen. Je elleboog blijft in 90°. 3x8à25

Tip: je kan een gewichtje achter de elleboog plaatsen zodat de elleboog niet verschuift.



4 puntsteun en rustig een bolle rug maken en terug naar de beginpositie komen. 3x8à25



4 puntsteun en ga rustig op de hielen zitten en je keert terug naar 4 puntsteun. 3x8à25  
Opbouw: je vertrekt vanuit 3 puntsteun. Ga nu rustig op de hielen zitten en je keert terug (zie foto).



Hou een stok achter de rug zoals op de foto. Trek de hand van de stijve schouder met behulp van de stok naar boven. 3x8à25

Algemene richtlijnen:

- je start de oefening steeds met 3 reeksen van 8 herhalingen
- indien te gemakkelijk kan je progressief de oefening uitbouwen naar 3reeksen van 25 herhalingen
- je doet de oefeningen elke dag telkens een halfuur
- indien pijnscore <4 dan kan je overschakelen naar de 2<sup>de</sup> fase tenzij je nog een stijve schouder hebt of indien je operatie nog geen 6 weken geleden is
- de pijn mag iets hoger zijn na de oefeningen maar na 4 uur terug genormaliseerd
- je maakt een selectie uit het aanbod en probeer telkens af te wisselen