

Schouderrevalidatie : thuisprogramma

Fase 2:

- indien pijnscore <4
- na een schouderoperatie mag je deze fase ten vroegste starten 6weken na de operatie
- indien je schouder nog wat stijf aanvoelt dan mag je toch deze fase starten samen met fase 1 tenzij je pijn>4 of de eventuele operatie nog geen 6 weken geleden was



De elastiek maak je vast aan de stoel. Nu rol je de bal voorwaarts terwijl je de elastiek vasthoudt. 3x8à25



Stand aan de muur: je rolt de bal naar boven en terug. 3x8à25

Variatie: de bal rol je van beneden links naar boven rechts en terug en dan omgekeerd van beneden rechts naar boven links afwisselend.



Onderuitgezakt zitten op een stoel. Je start in de positie zoals op de foto. Met gestrekte armen en een klein balletje in de handen maak je nu kleine bewegingen naar boven en terug naar de beginpositie. 3x8à25

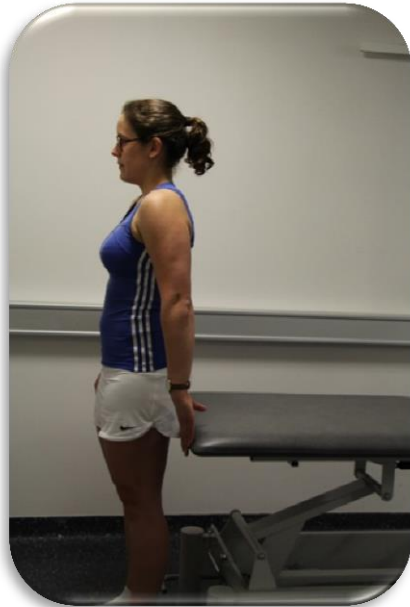
Opbouw 1: je maakt een volledige beweging waarbij je telkens eindigt met de bal op de knieën.

Opbouw 2: je voert dit uit met één arm.



In zijlig: je start met een licht gewicht in de hand en een gestrekte elleboog en hou deze recht naar boven zoals op de foto. Beweeg nu de arm lichtjes richting de heup en daarna lichtjes boven het hoofd maar hou de beweging klein. 3x8à25

Opbouw: je kan progressief de beweging groter maken.



Stand met beide handpalmen tegen de tafel en je duwt de handpalmen naar achter. 3x8à25



4 puntsteun en je brengt afwisselend 1 been gestrekt achteruit. 3x8à25

Opbouw 1: breng de tegenovergestelde arm telkens naar voor.

Opbouw 2: steun met de handen op een zacht maar stevig kussen.



Zit met gebogen ellebogen gesteund op de tafel. Nu beweeg je de handen naar buiten al of niet met een elastiek. Zorg ervoor dat je de ellebogen in de tafel drukt tijdens het uitvoeren. 3x8à25

Opbouw: knieënsteun met ellebogen gesteund op een zitbal.

Variatie: zit op een stoel of op een zitbal en je brengt de handen naar buiten met gebogen ellebogen.



Ruglig, je brengt de bal boven je hoofd en maak nu kleine cirkelbewegingen zonder de bal te verliezen. 3x8à25

Je mag ook een klein balletje gebruiken maar je mag hem niet vastgrijpen.

Variatie: je doet dezelfde oefening maar met een gewicht in de hand van minimum 1 kg.



Zijlig, de bovenarm steunt op de romp en de elleboog is 90° geplooid. Je beweegt de onderarm naar boven en naar beneden met een licht gewicht ($\geq 0.5\text{kg}$) in de hand. 3x8à25



Stand tegen de muur en je glijdt beide armen zo hoog mogelijk naar boven. 3x8à25



Stand voor een muur en je houdt een zachte bal tegen de muur met een gestrekte arm. Nu maak je kleine cirkelbewegingen terwijl je druk uitoefent op de bal. 3x8à25



Ruglig met de knieën gebogen en het bekken omhoog: hou een elastiek tussen beide handen met de ellebogen geplooid en beweeg beide handen naar buiten en keer terug. Hou het bekken omhoog. 3x8à25

Algemene richtlijnen:

- je start de oefening steeds met 3reeksen van 8 herhalingen
- indien te gemakkelijk kan je progressief de oefening uitbouwen naar 3 reeksen van 25 herhalingen
- je doet de oefeningen elke dag telkens een halfuur
- indien dit te eenvoudig wordt kan je overschakelen naar fase 3
- de pijn score moet steeds onder de 4 blijven
- de pijn mag iets verhoogd zijn na de oefeningen maar moet na 24u genormaliseerd zijn
- je maakt een selectie uit het aanbod en probeer telkens af te wisselen