

Schouderrevalidatie : thuisprogramma

Fase 3:

- na een schouderoperatie mag je deze fase starten ten vroegste na 10 weken
- indien fase 2 te gemakkelijk aanvoelt dan mag je deze fase starten
- deze fase is een verdere opbouw van fase 2
- indien pijnscore <4



Met deze 2 stretchoefeningen start je telkens de training.

Foto 1: Je brengt de hand via het hoofd achter de rug en trekt met de andere hand de elleboog naar beneden. Dit hou je 15" aan en je voert dit 3x uit. Je kan een lichte spanning voelen aan de achterkant van de oksel.

Foto 2: Je brengt de hand via je schouder naar achter en je duwt met de andere hand de elleboog naar achter. Dit hou je 15" aan en je voert dit 3x uit. Je kan een lichte spanning voelen aan de achterkant van de schouder.



Stand voor de muur en je glijdt een zachte handdoek of een zachte bal naar boven. In je hand hou je een elastiek die je vastbindt aan de voet. 3x8à25



Stand dicht bij de de muur en met een gestrekte arm steun je met je hand op de muur. Nu breng je de hand weg van de muur. 3x8à25

Opbouw 1: dezelfde oefening met een elastiek in de hand.

Opbouw 2: dezelfde oefening met de beide armen tegen de muur. Zorg dat je vrij dicht bij de muur staat.

Opbouw 3: met beide armen tegen de muur met een elastiek in beide handen.



Je houdt de elastiek tussen beide handen en brengt de handen met geplooiden ellebogen naar buiten terwijl je een voorwaartse stap zet. Je keert terug en ontspant de elastiek. Je wisselt telkens af van voet op een rustig ritme. 3x8à25

Variatie: de elastiek hou je voortdurend onder spanning terwijl je afwisselend links en rechts een voorwaartse pas zet op een rustig ritme.



Buiklig op een zitbal of op een stevig kussen. Je brengt de armen van een W-positie (1^{ste} foto) naar de V-positie (2^{de} foto). 3x8à25

Opbouw: met gewichtjes ($\geq 0,5\text{kg}$) in beide handen.



Je maakt de elastiek vast op schouderhoogte aan een vast punt. Je houdt de elleboog hoog en trekt de elastiek naar achter door de elleboog naar achter te bewegen. 3x8à25

Je kan de oefening zowel uitvoeren met draaien van de romp of zonder draaien van de romp.



De grasmachine: je maakt de elastiek vast aan de tegenovergestelde voet. Nu breng je de hand naar achter en opwaarts zoals op de foto en je keert terug. 3x8à25

Opbouw: je bereikt de eindpositie met een hogere elleboog.



Stand met de elastiek tussen de handen en de ellebogen geplooid. Nu breng je de elastiek naar boven met gebogen ellebogen terwijl de spanning in de elastiek blijft. 3x8à25

Opbouw 1: je doet dezelfde oefening met gestrekte ellebogen.

Opbouw 2: je kan dit combineren met afwisselend links en rechts een stap voorwaarts te zetten of een squatbeweging (zie foto 2) uit te voeren tijdens het heffen van de armen.



Buiklig en breng je arm en elleboog allebei in een hoek van 90°.

Oef. 1: de elleboog lichtjes van de grond heffen. 3x8à25

Oef. 2: de pols lichtjes van de grond heffen. 3x8à25

Oef. 3: eerst de elleboog heffen en daarna de pols extra heffen en terugkeren. 3x8à25



In zijlig, de elleboog is 90° geplooid en de bovenarm steunt niet op de romp. Nu breng je de hand met een gewicht ($\geq 0,5\text{kg}$) van beneden naar boven en terug. Je houdt de elleboog in 90°. 3x8à25



In zijlig met steun op de geplooidde knieën en op de elleboog. Het bekken wordt gehoffen. (foto 1). Nu breng je de andere hand naar omhoog en naar achter en keer je terug. Je voert deze oefening zowel links als rechts uit. 3x8à25

Opbouw 1: met een gewicht in de hand.

Opbouw 2: enkel de voeten steunen (zijwaartse plankhouding).

Opbouw 3: je draait naar plankhouding met elleboogsteun en dan draai je verder naar de andere richting.



Krabstand met steun op de grond. 3x8à25

Opbouw 1: krabstand met steun op de bal. Wees voorzichtig!

Opbouw 2: 1 been naar voor strekken.



Zwembeweging: duw je arm snel naar boven en laat de arm traag zakken. 3x8à25

Variatie: Je kan dit ook met beide armen samen doen zodat je de schoolslagbeweging nabootst.

Opbouw: met een gewicht ($\geq 0,5\text{kg}$) extra in de hand.



Je zit op de knieën en je houdt een stevige bal vast. Nu laat je je rustig voorover vallen op de bal. De romp mag niet op de bal steunen. Daarna duw je je terug naar de beginpositie. 3x8à25



Plankhouding: je start met steun van beide handen op de bal. Nu plaats je de linkerhand van de bal op de grond en keer je terug op de bal. Vervolgens plaats je de rechterhand op de grond en keer je terug op de bal. Wees voorzichtig! 3x8

Variatie 1: knieënsteun.

Variatie 2: gebruik een stevig kussen.



Military press met 1 hand: hou een gewicht ($\geq 2\text{kg}$) in de hand en leg je hand op de schouder. Duw nu het gewicht naar boven terwijl je een voorwaartse uitvalspas maakt met het tegenovergestelde been. 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 de pijn >4 moet je tijdelijk terugkeren naar de 2^{de} fase of de 1^{ste} fase
- 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