

## Oefeningen van de schouder

Na een operatie of letsel aan de schouder heeft het schoudergewricht altijd de neiging stijver te worden. Bewegen helpt om stijfheid van het schoudergewricht te voorkomen. Door regelmatig te oefenen herstelt u sneller en is de kans op een goed eindresultaat groter. In deze folder leest u hoe u door te bewegen herstel kunt bevorderen.

### Oefeningen

Tijdens de oefeningen moet u de onderstaande richtlijnen handhaven:

- Tijdens het oefenen mag u geen heftige pijn hebben. Een beetje pijn is onvermijdelijk
- U heeft uw schouder te zwaar belast als:
  - U langer dan een half uur napijn heeft
  - De schouder dikker en/of warmer wordt na belasting
- Als de schouder nog erg stijf is, kunt u beter de beweging ondersteunen met de andere hand. Dit noemen we passief oefenen.
- Voer de oefeningen rustig uit
- Doe elke oefening ongeveer vijf tot tien keer per dag.
- Neem contact op met uw behandeld arts als de functie van uw schouder verslechtert in plaats van verbetert en als de pijnklachten toenemen

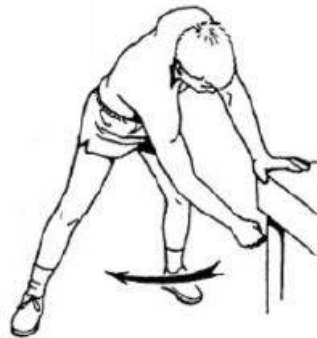
### Oefening 1

*Uitgangshouding:*

Steun met de goede arm op een tafel. Sta licht gebukt.

*Uitvoering:*

Nu de arm rustig heen en weer zwaaien (met of zonder sling/mitella).



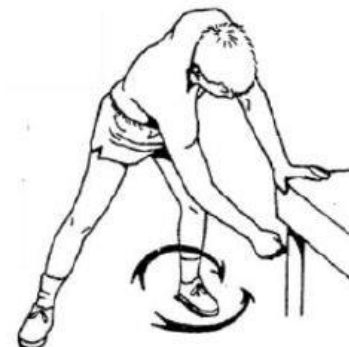
### Oefening 2

*Uitgangshouding:*

Steun met de goede arm op een tafel of tegen een muur. Sta licht gebukt.

*Uitvoering:*

Nu met de arm voorzichtig cirkels draaien en vervolgens de draaicirkel steeds groter maken.



#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

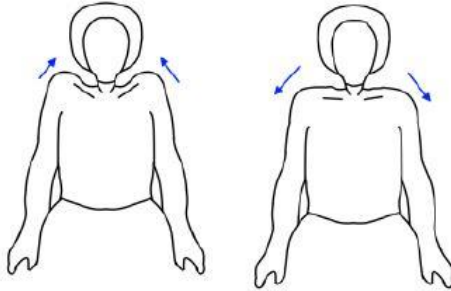
 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo)

 [zgt.nl](https://zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)

### Oefening 3

*Uitgangshouding:*  
Recht op staan

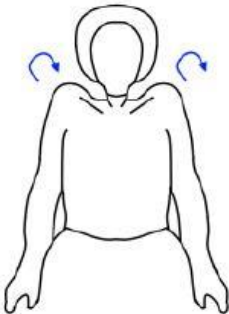
*Uitvoering:*  
De schouders naar de oren trekken en daarna zover mogelijk omlaag duwen.



### Oefening 4

*Uitgangshouding:*  
Recht op staan

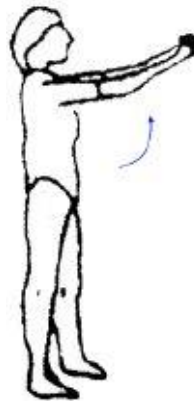
*Uitvoering:*  
Draaien cirkels met de schouders



### Oefening 5

*Uitgangshouding:*  
Recht op staan

*Uitvoering:*  
Handen vouwen en beide armen voorwaarts omhoog tillen



### Oefening 6

*Uitgangshouding:*  
Recht op staan

*Uitvoering:*  
Loop met je arm tegen de muur op, ga steeds iets verder



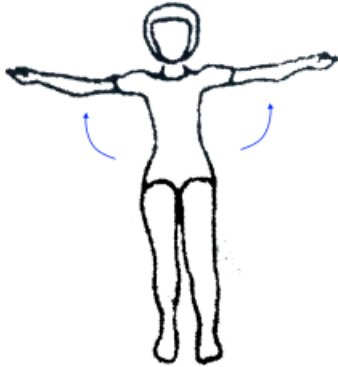
### Oefening 7

*Uitgangshouding:*

Rechtop staan of zitten

*Uitvoering:*

Beide armen zijwaarts heffen



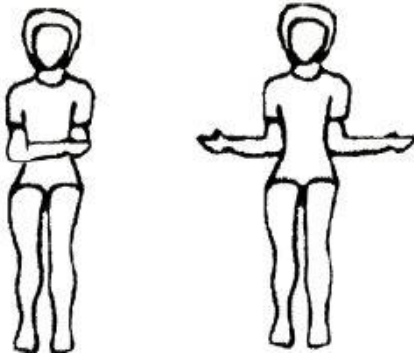
### Oefening 8

*Uitgangshouding:*

Rechtop staan of zitten. De ellebogen 90° gebogen.

*Uitvoering:*

De handen naar binnen en buiten bewegen



### Oefening 9

*Uitgangshouding:*

Beide handen op het hoofd leggen

*Uitvoering:*

Beweeg de ellebogen naar elkaar toe en dan zo ver mogelijk naar achteren



### Vragen

Vragen Heeft u naar aanleiding van deze folder vragen, neem dan contact op met secretariaat Heekunde via telefoonnummer 088 708 52 43

### Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt).