

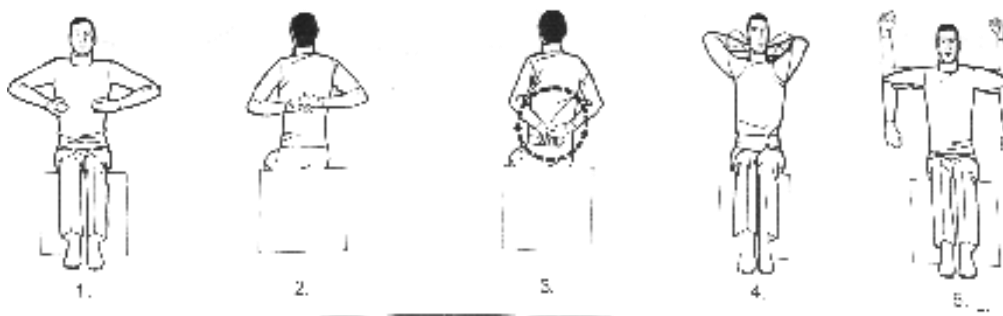
## Eenvoudige oefeningen voor klachten van de schouder

De oefeningen moeten enkele malen tot tien keer achter elkaar worden herhaald en minstens een tot driemaal per dag worden gedaan. Het is beter vaak en kort te oefenen dan lang en weinig.

1

### Zitten, rechtop, zonder rugleuning de armen gestrekt langs het lichaam

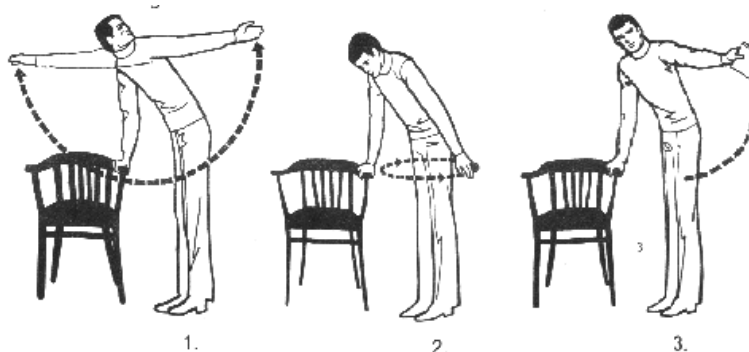
1. De handen tegelijkertijd zo hoog mogelijk in de zijde plaatsen en terug.
2. De handen tegelijkertijd zo hoog mogelijk op de rug brengen met de handrug naar de hand gekeerd (de gezonde hand mag de zieke hand helpen), en terug.
3. De handen op de rug vastpakken met de handrug naar de rug gekeerd en een zo groot mogelijke kring maken, zowel rechtsom als linksom.
4. De handen in de nek vouwen, de ellebogen achtereenvolgens zover mogelijk naar voren en naar achteren brengen.
5. De bovenarmen zijwaarts brengen op schouderhoogte, de ellebogen buigen zodanig dat de onderarmen recht vooruit wijzen, vervolgens de onderarmen afwisselend naar boven achterwaarts brengen en naar beneden achterwaarts brengen (laat bij deze oefening de bovenarm niet zakken).



2

### Licht voorovergebogen staan en naar de grond kijken, met de niet aangedane arm steunend op de tafel of een stoel en de andere arm gestrekt langs het lichaam.

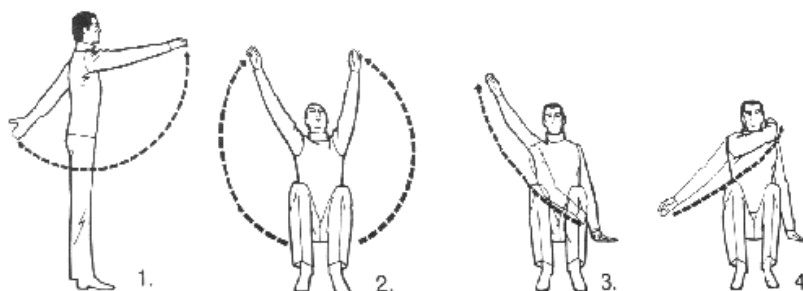
1. De aangedane arm langs het lichaam naar voren zwaaien, daarna naar achteren zwaaien en terug.
2. De aangedane arm rondzwaaien, de kringen steeds groter maken, zowel rechts om als links om.
3. De aangedane arm zijwaarts zwaaien, nakijken en terug. Een boek in de hand vergroot het effect (passief bewegen van het kapsel) van de oefening.



# 3

## Staan, rechtop en de armen gestrekt langs het lichaam.

1. De rechterarm voorwaarts omhoog zwaaien, tegelijkertijd de linkerarm naar achteren zwaaien en de hand draaien, zodanig dat de duim naar boven wijst, en terug en vice versa. Door de knieën veren tijdens het zwaaien vergroot het effect van de oefening.
2. Nu zittend, rechtop en de armen langs het lichaam. De armen tegelijkertijd zijwaarts omhoog zwaaien tot boven het hoofd, terwijl de rug en de nek worden gestrekt, en terug.
3. Uitgangshouding: Zittend en de rechterhand op de linker heup plaatsen en de linkerarm langs het lichaam. Dan de rechterarm naar voren zwaaien en naar rechts omhoog zwaaien, en terug. hetzelfde met de linkerarm (de linker hand dan op de rechterheup).
4. Uitgangshouding: Zitten, rechtop, de rechterhand zijwaarts strekken met de hand op heuphoogte en de linker arm langs het lichaam. De rechterarm zo ver mogelijk over de linkerschouder zwaaien en terug. Het zelfde met de linker arm (uitgangshouding: de linkerarm zijwaarts strekken met de hand op heuphoogte).



# 4

## Zitten, rechtop, stok (of bezemsteel o.i.d.) voor het lichaam met beide handen in bovengreep.

1. De stok met gestrekte armen in voorwaartse richting horizontaal omhoog brengen, en terug.
2. Nu staan met de benen licht gespreid; De stok met gestrekte armen afwisselend links en rechts zijwaarts horizontaal omhoog brengen.
3. Staan en de stok achter het lichaam met een ondergreep vasthouden en met gestrekte armen in achterwaartse richting horizontaal zo ver mogelijk omhoog brengen, en terug.
4. De stok achter het lichaam afwisselend links en rechts zijwaarts horizontaal omhoog brengen.

