

## Revalidatie schouderoefeningen

Hier vindt u eenvoudige oefeningen voor de schouder. Deze oefeningen kunt u bijvoorbeeld doen nadat uw schouder uit de kom is geweest of u uw bovenarm heeft gebroken. Herhaal de oefeningen enkele keren tot tien keer achter elkaar en doe ze regelmatig, minstens eentot driemaal per dag. Oefen liever drie tot zes keer per dag tien minuten in plaats van bijvoorbeeld één uur achtereen.

Let op: Oefenen is belangrijk voor het herstel, maar u mag uw schouder niet overbelasten. Pijn is een teken van overbelasting. Dus als u pijn voelt, stop dan. Vermoeidheid en spierpijn mag u wel voelen.

### Week 1

Rust. Wel moet u de elleboog blijven strekken en hand- en vingeroefeningen doen om te voorkomen dat die gewrichten stijf worden.

### Week 2

Houd uw mitella of sling om.

- Druk uw onderarm, tegen de buik. Houd dit een aantal seconden vol en laat los.
- Druk uw bovenarm tegen de zijkant van uw borstkas. Let erop dat uw onderarm tegen de buik aanligt. Houd dit een aantal seconden vol en laat los.
- Ga iets gebukt voorover staan en maak kleine cirkelbewegingen.

### Week 3

Tijdens het oefenen, mag u de mitella of sling afdoen.

- Druk uw gestrekte arm tegen de zijkant van uw lichaam. Houd dit een aantal seconden vol en laat los.
- Ga iets gebukt voorover staan en laat uw arm gestrekt naar beneden hangen. Maak kleine cirkelbewegingen links- en rechtsom.
- Buig en strek de elleboog, terwijl u gebukt voorover staat.



#### **Week 4**

U hoeft geen mitella of sling meer te dragen.

- (Loop) met de hand over uw borstkas naar de gezonde schouder en probeer het schouderblad aan te tikken. Ondersteun uw elleboog met uw andere hand.
- Plaats uw handen tegen elkaar voor uw borstkas en zet ze tegen elkaar. U voelt de spieren aan de voorkant van uw schouder aanspannen.
- Strek uw arm. Breng deze naar voren en til omhoog tot schouderhoogte.
- Til uw gestrekte arm naar opzij tot aan schouderhoogte. Maak eventueel gebruik van de muur.
- Beweeg de arm rustig met een gestrekte of gebogen elleboog naar achteren.

#### **Week 5**

- U mag alle bewegingen met uw schouder maken. Probeer uw arm boven uw hoofd te brengen.
- U mag lichte werkzaamheden, dus zonder krachtsinspanning uitvoeren.
- U kunt sportactiviteiten zonder lichamelijk contact, zoals bijvoorbeeld hardlopen, hervatten. Het deelnemen aan contactsporten mag pas, wanneer er geen krachtsverlies van de schouder meer bestaat. Dit kan soms drie maanden duren!
- Zwemmen is een goede manier om uw schouderfunctie terug te krijgen.

Meer lezen over de gipskamer van Amphia?

[Ga naar afdeling Gipskamer \(https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer)