

Mobiliserende schouderoefeningen voor thuis

Doe de oefeningen 2 tot 3 x per dag

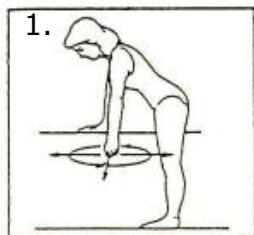
Herhaal elke oefening 10 x

Pauzeer 10 tellen tussen de oefeningen

Oefening die te pijnlijk zijn of onmogelijk zijn, kun je nalaten



Katrol
oefening



1. slingeroefening

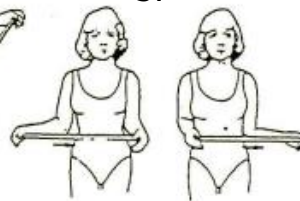


2.

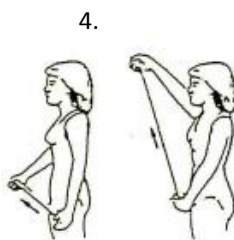


rekoefeningen met stok
(lengte 80-90 cm)
zijwaarts heffen

3.

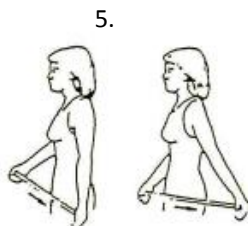


draaien naar buiten



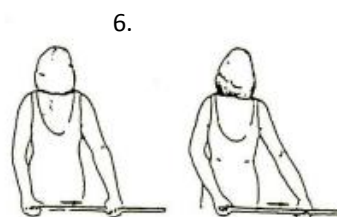
4.

voorwaarts heffen



5.

naar achteren strekken



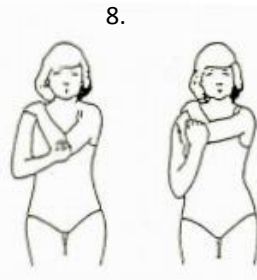
6.

draaien naar binnen



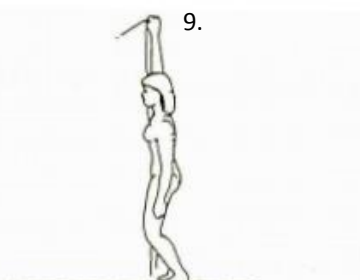
7.

klimmen tegen
muur



8.

strekken arm
(elleboog naar boven
achter duwen)



9.

hangen aan een deur

De oefeningen zijn beschreven door het Refaja Ziekenhuis Stadskanaal