

Mobiliserende schouderoefeningen voor thuis

Doe de oefeningen 2 tot 3 x per dag

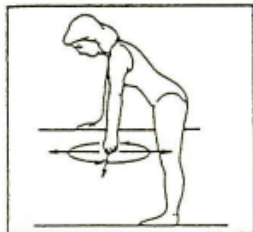
Herhaal elke oefening 10 x

Pauzeer 10 tellen tussen de oefeningen

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



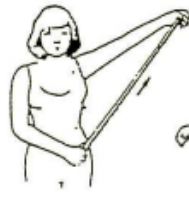
Katrol
oefening



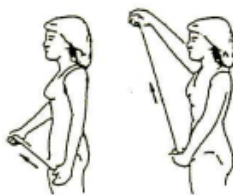
slingeroefening



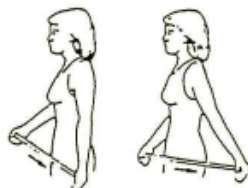
rekoefeningen met stok
(lengte 80-90 cm)
zijwaarts heffen



draaien naar buiten



voorwaarts heffen



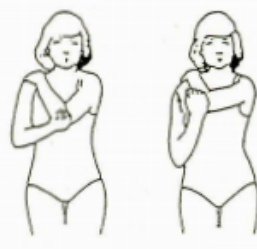
naar achteren strekken



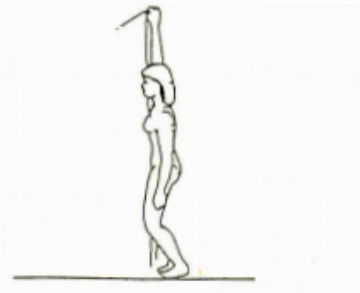
draaien naar binnen



klimmen tegen
muur



strekken arm
(elleboog naar boven
achter duwen)



hangen aan een deur

De oefeningen zijn beschreven door het Refaja Ziekenhuis Stadskanaal