



Oefenbundel schouder

Fysische geneeskunde en revalidatie

01 Therapieplan

Diagnose

Mobilisatie		
CWZ:	<input type="checkbox"/>	
CTO:	<input type="checkbox"/>	
TWZ:	<input type="checkbox"/>	
ST:	<input type="checkbox"/> links	<input type="checkbox"/> rechts
GH:	<input type="checkbox"/> links	<input type="checkbox"/> rechts
Andere:		

Stabilisatie		
ST:	<input type="checkbox"/> links	<input type="checkbox"/> rechts
GH:	<input type="checkbox"/> links	<input type="checkbox"/> rechts
CWZ:	<input type="checkbox"/>	
TWZ:	<input type="checkbox"/>	
Andere:		

Musculaire training

	Tonificatie ConcExc	Stretching	Inhibitie
Levator scapulae			
Uppertrapezius			
Middletrapezius			
Lowertrapezius			
Herstel ratio UT/ MT			
Herstel ratio UT/ LT			
Herstel ratio UT/ SA			
Deltoideus			
Supraspinatus			
Infraspinatus			
Teres minor			
Subscapularis			
Latissimusdorsi			
Pectoralis major			
Pectoralis minor			
Rhomboidei			
Biceps c longum			
Posterieure kapsel			
Inferieure kapsel			

Warmteapplicatie:

Koudeapplicatie:

Motorische controle:

Houdingscontrole:

Core stability:

Functionele training (specifieke bewegingen/ houdingen):

.....
.....

Tips/ Advies/ Preventie:

.....
.....

Specifieke doelstellingen patiënt:

.....
.....

Specifieke opmerkingen m.b.t. de therapie (restricties en aandachtspunten):

.....
.....

02 Algemene richtlijnen

Richtlijnen

- Warm eerst op (oefeningen zoals pendelen, armfiets, ...).
- Forceer nooit.
- Oefen niet 1x/ dag heel lang, maar oefen verschillende keren per dag een 10-tal minuten per oefensessie. Oefen tussen de 4 en maximum 8x/ dag.
- Ga tot aan de pijngrens en houd de oefening 10 à 30 seconden aan in de eindstand. Nooit naveren of pompende bewegingen doen.
- Aanvankelijk kan oefenen in warm water helpen.
- Leg na elke oefensessie max. 10 minuten ijs.

03 Stabilisatie

3.1 Fase 1 - Basisstabilisatie - statisch

A. Scapulothoracaal

Scapulasetting:

schouderbladen naar beneden en naar binnen bewegen, zonder arm-bewegingen. De nekspieren moeten ontspannen zijn en het hoofd in neutrale positie. De uitvoering moet op een subtiele manier gebeuren, geen grote bewegingen van de schoudergordel. 10 x 10 sec.

- in zit
- in zijlig
- handen- en knieënsteun
- gesteund tegen de muur
- in stand
- onstabiel steunvlak
- in buiklig

- functioneel: tijdens stappen, gaan zitten, hoofdbewegingen, ...

Ritmische stabilisatie:

- Met behulp van therapeut: arm wordt in gewenste positie gezet, T beweegt de arm, deze moet stabiel gehouden worden door P.
- Zit, arm gestrekt, hand op de bal. Ritmische bewegingen.
- Stand voor muur, arm gestrekt in scapulaire vlak, bal of evenwichtskussen tussen hand en muur, ritmische bewegingen. Eveneens met arm voorwaarts en zijwaarts geheven.
- Buiklig, arm in verlengde van de romp, de hand ligt op een oefenbal. Ritmische bewegingen uitvoeren met correcte scapulacontrole.

Dissociatioefeningen:

- Zit, correcte setting schouderblad, vanuit deze positie:
 - breng je arm tot 30° zijwaarts;
 - breng je arm tot 60° voorwaarts.Evolutie: in stand.
- Zijlig, correcte setting schouderblad:
 - elleboog 90° geplooid, strek nu de elleboog 45° en kom langzaam terug;
 - elleboog plooiën en strekken over de volledige bewegingsbaan.Evolutie: in buiklig, stand, ...

B. Glenohumeraal

Cocontractie - isometrisch: 10 x 10 sec.

1. Stand, steunname met beide gestrekte armen op de tafel, progressieve druk zetten.
2. Handen-knieënstand, steunname met beide gestrekte armen op de tafel, progressieve druk zetten.
3. Zijlig, arm 90°, elleboog 90°, hand gesteund op ondergrond; duw in mat.

4. Exorotatie (naar buiten duwen) met 90° gebogen elleboog tegen de muur tegen de muur.
5. Endorotatie (naar binnen duwen) met 90° gebogen elleboog tegen de muur.
6. Abductie (naar opzij-buiten heffen): zijwaarts met een gestrekte arm duwen tegen een muur.
7. Stand, met de rug naar de muur. Met een gestrekte arm tegen de muur duwen.
8. Stand, bal op schouderhoogte tussen de muur en aangedane arm: arm progressief drukken in de bal (elleboog gestrekt houden).
9. Pomphouding (toename activiteit IS), steunname met voeten op hogere/onstabiele ondergrond.

→ Ritmische stabilisatie

- M.b.v. de therapeut: steeds oefenen in low load.
- Stand, bal tegen een muur/op een tafel, in verschillende armposities. Druk zetten op de bal, afwisselend ritmisch naar binnen-buiten draaien met een bal, op en neer, links-rechts bewegen, zeer minieme bewegingen.
- Zit, arm zijwaarts 90° geheven, in exorotatie, elleboog 90° geplooid. En gewichtsbal in de hand. Maak nu kleine, ritmische bewegingen van endo naar exo.
- X-co stabilisatie ritmisch.

3.2 Fase 2 - Statisch (+++) en dynamisch

Tenzij anders vermeld worden de oefeningen progressief opgebouwd tot 1 minuut.

1. Zijlig, hef de gestrekte arm tot 90° , keer langzaam terug.
2. Zijlig, beweeg de arm, vanuit neutrale houding, zijwaarts tot 90° , keer langzaam terug.
3. Zijlig, arm 45° voorwaarts geheven, beweeg nu de arm zijwaarts 90° , keer langzaam terug.
4. Low rowing: zit, aan trekapparaat, pulley op bekkenhoogte; roei-beweging met armen tegen het lichaam met gestabiliseerd schouderblad. Eveneens uitvoeren in stand, oefenbal, met oefenrek, ...
5. Stand voor een muur, handen gesteund op een oefenbal. Maak pomp-bewegingen.
Evolutie: met 1 arm, verschillende ondergronden ...
6. Handen- en knieënsteun: 1 arm uitsteken; 1 been uitsteken; 1 arm en tegengesteld been uitsteken; 1 arm en gelijktijdig been uitsteken, ...
Evolutie: tikken op kaartjes, op oefenbal, bal werpen, ogen sluiten, variatie in ondergrond, handen- en voetensteun, ... 10 x 10 sec.
7. Handen- en knieënsteun. Tik een bal van de ene naar de andere hand in correcte houding.
8. Zit, draaibewegingen met gestrekte armen: starten armen voorwaarts $90^\circ \rightarrow 135^\circ$ voorwaarts $\rightarrow 135^\circ$ scaption $\rightarrow 90^\circ$ scaption – 90° voorwaarts ...
9. Buiklig op een oefenbal, handensteun. Pompen.

10. Hielzit, armen gestrekt, handen gesteund op de Fitter. Voorwaarts bewegen en bloc. Eveneens zijwaarts uitvoeren.
11. Kniezit, ellebogen voorwaarts gesteund op een oefenbal. Voorwaarts uitrollen en langzaam terugkeren.
12. Walk arounds: handensteun op de togu achter je, bekken heffen. Wandelen met de handen gesteund rond de togu.
13. Stabilisatie met staby of X-co tijdens bewegingen: starten unidirectioneel met evolutie naar de diagonale, functionele patronen.
14. Pomphouding, met de handen gesteund op het wobbleboard/ omgekeerde bosu/ gewichtsbal. Draaibewegingen maken.
15. Zijlig, steun met de elleboog/hand van de aangedane zijde op een onstabiele ondergrond. Maak nu een zijwaartse lift met de heupen zodat je in lijn komt.
Evolutie: met beenbewegingen, verschillende ondergronden, ...
16. Buiklig op een oefenbal, handen gesteund. Voorwaarts wandelen, zijwaarts wandelen.
17. Pomphouding voor de step. Op- en afstappen met de handen.
18. Springen op de handen op de trampoline, knieën gesteund op de grond.
19. Pomphouding met de step tussen de handen. Afzetten en met de handen op de step komen, vervolgens terug afzetten en terugkomen tot uitgangshouding.

04 Mobilisatie

4.1 Nekoefeningen ter bevordering van de circulatie

(pijndemping)

1. Hoofd schommelen van links naar rechts met kin op de borst = halve maantjes maken. 15 x.
2. Schouderrollen naar achteren, tezamen en afwisselend. 15 x.
3. Positie/repositie: 15 x.
 - Flexie: beweeg je hoofd naar voor (met de kin richting borstbeen).
 - Lateroflexie: beweeg je hoofd langzaam naar de schouder toe, naar links en naar rechts.
 - Rotatie: draaibeweging van het hoofd naar links en naar rechts.

4.2 CTO

1. Zit, hoofd voorwaarts brengen zonder naar voor of achter te kantelen. Breng nu je hoofd naar achter op dezelfde wijze. 10 x 10 sec.
2. Zit, beide armen voorwaarts heffen 90°, handpalmen wijzen naar onder. Breng 1 arm gestrekt naar voor, tegelijkertijd breng je de andere gestrekt naar achter. 15 x.
3. Zit. Hef de armen gestrekt zijwaarts 90°. De ene handpalm wijst omhoog, de andere handpalm wijst naar beneden. Draai het hoofd naar de kant waar de handpalm omhoog wijst. Draai dan het hoofd naar de andere kant en draai hierbij tegelijkertijd de handen. Probeer deze oefening vloeiend te doen in een rustig tempo. 15 x.
4. Stand. Zwaai de armen ontspannen voor en achter het lichaam. Het hoofd mag niet bewegen. 15 x.
5. Zit op 3-delig bankje, leuning geïnclineerd, voeten op een bankje. Breng nu beide armen tegelijkertijd opwaarts. 15 x.

4.3 TWZ

1. Ga in een hoek staan, zet beide handen op schouder niveau tegen de muur, ga nu naar voor leunen naar de hoek toe zodat er een strekking in de TWZ ontstaat, de handen blijven staan. 10 x 10 sec.
2. Ruglig, benen gebogen en knieën bij elkaar. Handen in de nek. Laat je knieën afwisselend naar links en rechts vallen, het bekken volgt de beweging en komt los van de ondergrond. 15 x.

4.4 Schouderblad

Scapula'clock tegen de muur of op de tafel. Neem steun met je hand met een gestrekte arm. Breng nu je schoudergordel naar boven (12 u.), onder (6 u.), binnen (9 u.) en buiten (3 u.). 10 x 10sec.

4.5 Schoudergewricht

1. Pendeloefeningen

- Ga met de romp voorovergebogen staan, met de andere arm/hand steun nemen op een stoel, een tafel etc. Laat de aangedane arm ontspannen naast je lichaam hangen. Maak nu kleine slingerbewegingen naar voor/achter - links/rechts – cirkelbewegingen in wijzer- en tegenwijzerzin. De beweging wordt ingezet door de heup/romp, niet door de schouder zelf. Starten met een hoge steun, evolutie: lage steun, buiklig, gewichtje, ...

2. Flexie

- Ruglig, de arm schuin naar voor onder een hoek van 45°, de elleboog best lichtjes geplooid. Op het einde van de beweging dient bijgeduwd te worden met de andere hand, juist boven de elleboog. Eveneens uitvoeren in zijlig, zit en stand. Eventueel ook uit te voeren met een stok. 10 x 10 sec.

- Katroloefening in zit. Starten met geplooidde armen, evolueren naar gestrekte armen. 5 x 2 min.

- Stand met het gezicht naar een deur/muur. Omhoogschuiven tegen de deur met een handdoek of 'klimmen' van de hand op de muur naar boven. 10x 10 sec.

3. **Extensie**

- Zit, arm op tafel. Buig nu je lichaam naar voor. Je arm blijft liggen op tafel. 10 x 10 sec.

- Stand met het zitvlak tegen een tafel, armen gesteund op de tafel en gestrekt. Arm plooiën en doorhangen, zodat de bovenarm naar achter gaat. 10 x 10 sec.

- Stand, de stok achter de rug vastgrijpen met de handpalmen naar achter gericht. Breng nu gelijktijdig de armen verder naar achter. Begin met de stok breed vast te nemen, gelijktijdig evolueren naar schouderbreedte. 10 x 10 sec.

4. **Exorotatie**

- Ruglig, de elleboog wordt tegen de romp gehouden (90° gebogen) en dient zo ook te blijven (tip: papertje tussen de romp en oksel stoppen dat er niet mag uitvallen). Bij deze oefening wordt de onderarm naar buiten gedraaid. 10 x 10 sec.

- Ruglig, bovenarmen tegen het lichaam. Duw met een stok de onderarm naar buiten toe. 10 x 10 sec.

- Stand: elleboog tegen de romp houden en de pols tegen de hoek van een muur. Draai nu je lichaam weg van je arm. 10 x 10 sec.

5. **Endorotatie**

- Stand, de arm op zitvlak of onderrug leggen en een handdoek/stok vastnemen. Met de andere arm wordt er geprobeerd de arm zo hoog mogelijk richting schouderbladen te trekken. 10 x 10 sec.

- Katroloefening in stand: leg je hand op het zitvlak met de handpalm naar achter. Leg hierin een handvat. Met de andere hand trek je aan de katrol. 5 x 2 min.

6. **Adductie**

- In stand: met de elleboog geplooid wordt de arm voor het lichaam door naar de andere schouder geduwd. Probeer de te oefenen zijde horizontaal te houden. 10 x 10 sec.

7. **Abductie**

- Zit, zijwaarts aan een tafel. De arm steunen op tafel op een handdoek. Zijwaarts schuiven over de handdoek. 10 x 10 sec.

- Katroloefening. Arm gestrekt zijwaarts trekken met de andere zijde. Schouder top laag houden. 5 x 2 min.

- Stand zijwaarts van een deur/ muur. Zijwaarts omhoogschuiven tegen de deur met een handdoek of 'klimmen' van de hand op de muur naar boven. 10 x 10 sec.

8. **Rek posterieure kapsel (sleepers stretch)**

- Zijlig op de aangedane schouder, die in een hoek van 90° t.o.v. de romp ligt, elleboog eveneens 90° gebogen. Neem met je andere hand de pols vast en duw de onderarm naar de tafel. 10 x 10 sec.

05 Analytische oefentherapie

5.1 Concentrische oefeningen

3 x 25-30, rustige uitvoering zonder weerstand of met lage weerstand (oefenrek of trekapparaat), 1 min. rust tussen de reeksen → uithouding.

3 x 10 met hoge weerstand, 3 min. rust tussen de reeksen → kracht.

1. Upper trapezius

1. Op- en neer bewegen van de schouders ('shrugs'), eventueel met oefenrek.

2. Prone row: roeibeweging in buiklig.

3. Dumbbell Row: zit in 3-puntshouding, rechte rug houden. Start met een gestrekte arm en breng je arm naar je lichaam omhoog. Hou de rug recht en draai op het einde van de trekbeweging je lichaam mee.

4. Wall sliding: voorlangse stand voor muur, ellebogen 90° gebogen, onderarmen tegen muur; armen recht naar boven glijden en ellebogen strekken ('shrug' schouders).

Ook: op het einde van de oefening de armen even van de muur brengen door de schouders naar achter te trekken.

2. Middle trapezius

1. Scapulasqueeze: zit, ellebogen bij het lichaam, beweeg de beide schouderbladen naar de wervelkolom.

2. Zit, armen 90° geheven, ellebogen naar elkaar toe brengen.

3. Buiklig, armen naast het lichaam. Schouderbladen naar mekaar toe bewegen.

4. Roeibeweging in zit aan trekapparaat met de armen 90° zijwaarts geheven. Eveneens in stand.

5. Reverse fly: zit voor het trekapparaat, armen gestrekt voorwaarts geheven 70° , weerstand in het verlengde van de armen. Neutrale handgreep. Breng de gestrekte armen naar achter.

6. Horizontale abductie: zijdelingse stand voor trekapparaat, pulley op schouderhoogte, schouder 90° opzij naar boven; met gestrekte arm in het horizontale vlak de hand richting andere schouder brengen.

3. **Lower trapezius**

1. Stand voor trekapparaat, pulley op bekkenhoogte; armen gestrekt naar achter bewegen.

2. Low row: zit voor het trekapparaat, weerstand loodrecht op de ellebogen. Trek de weerstand achterwaarts, tegelijkertijd trek je de schouderbladen richting wervelkolom.

3. Put your elbow in back pocket: elleboog 90° gebogen, schouder en arm lichtjes van lichaam opzij verwijderd; doe alsof je elleboog in achterzak zou stoppen.

4. Put your elbow in your back pocket met weerstand: zijdelingse stand aan het trekapparaat, pulley op schouderhoogte, elleboog 90° gebogen, schouder en arm lichtjes van lichaam opzij verwijderd; elleboog en schouder lichtjes naar achter bewegen en terug.

5. Bilaterale exorotatie, armen in 45° voorwaarts t.o.v. de romp, ellebogen 90° geplooid. Bovenarmen tegen het lichaam. De schouderbladen naar elkaar toebrengen, gelijktijdig de armen naar achter brengen met de pinken naar boven gericht (W).

6. Buiklig op een oefenbal, armen 90° zijwaarts geheven. Steunen met de vuisten op de grond. Ellebogen in 90° heffen tot de horizontale, vervolgens thoracale strekking uitvoeren (ribben in de bal duwen). Tegelijkertijd de beide armen naar boven toe draaien (L).

7. Horizontale abductie in buiklig armen 90° zijwaarts geheven en in exorotatie.

8. Prone full can: buiklig, armen ongeveer 130° zijwaarts geheven, elleboog gestrekt, duim richting plafond. Maak eerst je armen zo lang mogelijk. Hef nu je armen iets omhoog (Y).

9. Wall gliding: voorlangse stand voor muur, ellebogen 90° gebogen naast het lichaam; armen diagonaal zijwaarts-opwaarts (135°) glijden over de muur, hef nu de handen van de muur door de schouderbladen naar onder en achter te trekken.

10. High row: zit voor het trekapparaat met voorwaarts gebogen romp. Weerstand hoog. Grijp met opwaarts gestrekte armen de handvaten. Roeibeweging uitvoeren tot de weerstand aan de taille komt. Tegelijkertijd de borstkas naar voren duwen en de schouders naar achter.

11. Scapula pull down: stand aan het trekapparaat of met oefenband. Weerstand hoog. Arm voorwaarts gestrekt 180° , trek nu het schouderblad in richting van de andere heup.

4. **Serratus Anterior**

1. Serratus- punch in gesloten keten op de fitter of gesteund op een tafel.

2. Vanuit hielzit naar viervoetige houding komen. Bij hielzit wordt het gewicht op de schouders gezet en bewogen naar protractie, aanhouden en komen tot handen- en knieënstand.

3. Serratus-puch: in zit of in ruglig, schouder 90° voorwaarts omhoog, arm gestrekt; arm naar voor 'langer maken' en terug.

4. Full can: arm gestrekt naast het lichaam en naar buiten gedraaid. Gestrekte arm heffen tot 90° in het scapulaire vlak.

5. Dynamic-hug: in ruglig of in stand een lage 'omhelsbeweging' met een kussen of een grotere bal.
6. Serratus punch tegen weerstand: ruglingse stand voor het trekapparaat of oefenrek, de arm 90° gestrekt heffen (tot schouderhoogte): de arm verlengen, uitduwen.
7. Zijlig/stand, schouders in protractie, ellebogen 90° geplooid. In deze houding de armen tot 120° heffen.
8. Dynamic-hug in ruglingse stand trekapparaat, pulley op ellebooghoogte; met 2 armen samen, schouders lichtjes van lichaam opzij, ellebogen 90° gebogen; schouders licht naar voor bewegen en terug.
9. Press-up vanuit zit: opduwen van het lichaam, armen blijven gestrekt (eveneens oef latissimus dorsi).
10. Push-up plus in verschillende uitgangshoudingen.
11. Serratus punch in 120° abductie: starten met de armen naast het lichaam. Vervolgens zijwaarts en opwaarts tot 120° bewegen + een protractie van de schouders uitvoeren.
12. Wall sliding: voorlangse stand voor muur, ellebogen 90° gebogen, onderarmen tegen muur; armen recht naar boven glijden, ellebogen niet strekken (schouders niet optrekken).

5. Lage ratio UT/MT

1. Side-lying external rotation: zijlig op niet aangedane zijde, elleboog 90° geplooid, handdoek tussen elleboog en lichaam. Opwaarts naar buiten draaien en langzaam terugkeren.
2. Ruglig, armen 90° zijwaarts geven, duw de ellebogen in de onderlaag.
3. Zijlig, arm gestrekt heffen tot 90°, langzaam terugkeren.
4. Roeibeweging in buiklig.
5. Horizontale abductie in buiklig armen 90° zijwaarts geheven en in exorotatie.

6. Lage ratio UT/LT

1. Low row.
2. Side-lying external rotation: zijlig op niet aangedane zijde, elleboog 90° geplooid, handdoek tussen elleboog en lichaam. Opwaarts naar buiten draaien en langzaam terugkeren.
3. Zijlig, arm gestrekt heffen tot 90°, langzaam terugkeren.
4. Retroflexie tegen weerstand: voorlingse stand voor trekapparaat of oefenband, gewicht of oefenrek loodrecht met de hand: de arm gestrekt naar achter trekken.
5. Horizontale abductie in buiklig, armen 90° zijwaarts geheven en in exorotatie.

6. Stand, bilaterale exorotatie, armen in 45° voorwaarts t.o.v. de romp, ellebogen 90° geplooid. Bovenarmen tegen het lichaam. De schouderbladen naar elkaar toebrengen, gelijktijdig de armen naar achter brengen met de pinken naar boven gericht (W).

7. Lage ratio UT/SA

Om de lage ratio te behouden, worden de oefeningen in de beginsituatie best uitgevoerd op een stabiele ondergrond → hoogste SA-activiteit.

1. Elleboog push up: steunname op ellebogen en knieën, protractie schouders.
2. Serratus punch in ruglig.
3. Serratus punch in gesloten keten, bv. Fitter.
4. Dynamic hug in ruglig.
5. Push-up plus in handen- en knieënsteun, eveneens met uitsteken van het been **aan dezelfde zijde**.
6. Stand, arm gestrekt naast het lichaam en naar buiten gedraaid, handpalm wijst naar voor. Gestrekte arm voorwaarts heffen tot 90°.

8. Deltoideus

Posterieure bundel (controle en uithouding optrainen bij humeruskop translaties in inferieure en posterieure richting).

1. Stand met de rug naar een muur. Arm naast het lichaam. Duw met de gestrekte arm tegen de muur.
2. Stand voor het trekapparaat. Met een gestrekte arm het gewicht achterwaarts trekken.

3. Pull down op toestel/trekapparaat. Spreidstand. Handen op schouderbreedte op de stang. De weerstand voor het lichaam naar beneden trekken tot de bovenarmen naast het lichaam zijn met ellebogen geplooid.
4. Spreidstand voor het trekapparaat. Handen op schouderbreedte op de stang. Armen neerwaarts trekken tot in de nek.
5. Buiklig, arm 90° geplooid en afhankelijk van de tafel. Opwaartse roeibeweging maken.
6. Stand: voor het trekapparaat, armen gestrekt voorwaarts geheven. Weerstand hoog. Roeibeweging maken met de ellebogen op 90°.
7. Reverse fly: zit voor het trekapparaat, armen gestrekt voorwaarts geheven 70°, weerstand in het verlengde van de armen. Neutrale handgreep. Breng de gestrekte armen naar achter.
8. Stabilisatieoefeningen uitvoeren met steunname op de **aangedane** arm.

9. Rotator cuff

→ **Supraspinatus (meeste activiteit tot 60° elevatie-abductie)**

1. Stand, gestrekt de arm opheffen met de duim omhoog in het scapulaire vlak.
2. Stand, gestrekt de arm opheffen met de duim omhoog in het sagittale vlak.
3. Buiklig, gestrekt de arm schuin, opwaarts heffen met de duim omhoog.
4. Abductie: stand voor trekapparaat, gewichten of oefenrek laag

hangen: met gestrekte elleboog de arm weg bewegen van het lichaam.

→ **Infraspinatus (exorotatie wordt het best geoefend in lagere abductiehoeken) steeds met een rolletje in de oksel.**

1. Ruglig, benen gebogen, armen 45° zijwaarts t.o.v. de romp, ellebogen 90° geplooid, handpalmen wijzen naar de grond. Beweeg nu de onderarmen, zodat de handpalmen naar het plafond wijzen.

2. Buiklig, onderarm ligt van de tafel, handpalm wijst naar het voeten-einde. Draai nu de onderarm naar boven. Nu wijst de handpalm naar de grond.

3. Exorotatie tegen weerstand: in zit met gebruik van oefenrek of trekapparaat, elleboog tegen het lichaam en 90° gebogen, beweeg de arm naar buiten toe met de duim naar boven en ga geleidelijk terug. Evolutie: de oefening uitvoeren met de bovenarm verder van het lichaam (tot 45°)

4. Zijlig, bovenarm tegen het lichaam. Elleboog 90° geplooid. Handrug wijst naar het plafond. Draai nu je arm naar boven toe. Evolutie: de oefening uitvoeren met de bovenarm verder van het lichaam (tot 45°).

5. Stand aan het trekapparaat of met oefenrek. Elleboog tegen het lichaam en 90° gebogen, beweeg de arm naar buiten toe met de duim naar boven en ga geleidelijk terug. Evolutie: de oefening uitvoeren met de bovenarm verder van het lichaam (tot 45°).

6. Horizontale abductie in exorotatie: buiklig, hef de arm gestrekt zijwaarts tot schouderhoogte, beweeg de arm nu in dit vlak weg van het lichaam en draai hierbij de duim naar buiten toe.

7. Buiklig, armen 45° zijwaarts t.o.v. de romp, ellebogen 90° geplooid.

Duimen wijzen naar het plafond. Draai je armen naar buiten zodat de handen hoger dan de ellebogen komen.

→ **Teres minor (exorotatie oefenen van 0-90° abductie) steeds met een rolletje in de oksel.**

1. Ruglig, benen gebogen, armen 90° zijwaarts t.o.v. de romp, ellebogen 90° geplooid, handpalmen wijzen naar de grond. Beweeg nu de onderarmen, zodat de handpalmen naar het plafond wijzen.

2. Buiklig, onderarm ligt van de tafel, handpalm wijst naar het voeten-einde. Draai nu de onderarm naar boven. Nu wijst de handpalm naar de grond.

3. Zit aan het trekapparaat, bovenarm gesteund op een bankje met helling 45°. Elleboog 90° geplooid. Draai je arm naar buiten.
Evolutie: zonder steun, in grotere abductiehoeken.

4. Zijlig, bovenarm tegen het lichaam. Elleboog 90° geplooid. Handrug wijst naar het plafond. Draai nu je arm naar boven toe.
Evolutie: de oefening uitvoeren met de bovenarm verder van het lichaam (tot 90°).

5. Stand aan het trekapparaat of met oefenrek. Elleboog tegen het lichaam en 90° gebogen, beweeg de arm naar buiten toe met de duim naar boven en ga geleidelijk terug.
Evolutie: de oefening uitvoeren met de bovenarm verder van het lichaam (tot 90°).

6. Horizontale abductie in exorotatie: buiklig, hef de arm gestrekt zijwaarts tot schouderhoogte, beweeg de arm nu in dit vlak weg van het lichaam en draai hierbij de duim naar buiten toe.

7. Face pull: zit voor het trekapparaat, arm 90° zijwaarts geheven, elleboog 90° geplooid. Pols ontspannen laten doorhangen, neutrale handgreep, weerstand t.h.v. de hand. Handvaten tot voorbij het gezicht

trekken door de pols te strekken en verder naar buiten te draaien in het schoudergewricht.

→ **Subscapularis**

1. Buiklig, arm 90° zijwaarts van het lichaam, onderarm hangt van de tafel. De onderarm en hand worden in opwaartse richting naar het voeteneinde gedraaid zodat de handpalm naar het plafond wijst.
2. Buiklig, kussens onder de romp en het bekken, kussen onder de bovenarm, dicht bij de elleboog. De voorarm wijst naar de heup en de hand rust op tafel. Strek nu de elleboog, terwijl de hand contact verliest met de tafel.
3. Endorotatie in zijlig op de aangedane zijde. Beweeg de arm naar de buik toe en ga geleidelijk terug.
4. Endorotatie tegen weerstand: in zit met gebruik van oefenrek of trekapparaat, elleboog tegen het lichaam en 90° gebogen, beweeg de arm naar de buik toe en ga geleidelijk terug.
5. Anteflexie: elevatie in het scapulaire vlak in exorotatie: stand, gestrekt de arm schuin opheffen met de duim omhoog.
6. Endorotatie in stand in verschillende abductiestanden (tot 90°).
7. Diagonale oefening in stand aan het trekapparaat of met oefenrek. Starten met de arm zijwaarts geheven 90°, volledig naar buiten gedraaid. Draai nu je arm naar binnen en beweeg gelijktijdig in richting van de andere heup.

10. **Biceps caput longum**

1. Zit met oefenrek onder de voet: spanning aanhouden met een 90° gebogen elleboog.
2. Voorarm supinatie: zit aan het trekapparaat of met oefenrek, arm voorwaarts gesteund in 45°, elleboog 90° geplooid, handpalm naar beneden gericht, weerstand loodrecht op de hand. Draai je hand om, zodat de handpalm naar boven wijst.
3. Uppercut in zit, gedurende de oefening de elleboog 90° gebogen houden met een gewichtje in de hand. Breng de arm voorwaarts tot schouderhoogte.
4. Full can: arm gestrekt naast het lichaam en naar buiten gedraaid. Gestrekte arm heffen tot 90° in het scapulaire vlak.
5. Zit voor het trekapparaat, arm voorwaarts gesteund in 45°, elleboog 90° geplooid, handpalm naar je toe gericht. Gewicht laag hangen. Buig de elleboog en keer langzaam terug.
Evolutie: zonder steun, verschillende houdingen, verschillende vlakken
...
6. Stand, arm gestrekt naast het lichaam en naar buiten gedraaid, handpalm wijst naar voor. Gestrekte arm voorwaarts heffen tot 90°.

5.2 Excentrische oefeningen

3 x 15, in de laatste reeks moet er pijn gevoeld worden. Deze mag niet hoger gescoord worden dan een VAS van 5 op 10. De volgende dag moet de pijn afgenomen zijn.

1. **Supraspinatus**

- Stand, half zijwaarts aan het sportraam met oefenrek/trekapparaat. De aangedane zijde is weg van het sportraam. Met de andere hand duw je je gestrekte arm weg van je lichaam. Langzaam terugkeren door de beweging tegen te houden met de aangedane arm.
- Stand, elleboog gebogen tegen het lichaam, gewichtje in de hand. Arm volledig opstrekken en de arm schuin naar voor laten zakken met de duim in de lucht.

2. **Infraspinatus en Teres minor**

- Zijlig op niet aangedane zijde: arm tegen het lichaam naar buiten draaien met de elleboog 90° gebogen en rustig terug laten zakken richting buik.
- Stand zijwaarts aan het sportraam, elleboog 90° geplooid en bovenarm tegen het lichaam, oefenrek loodrecht op de elleboog. Draai met je ene hand je arm naar buiten. Rustig de weerstand overnemen met de aangedane zijde en langzaam terugkeren richting buik.
- Ruglig, oefenrek aan voet en hand, de schouder is 90° gebogen en naar buiten gedraaid (handpalm boven). De knie is gebogen: knie strekken en de arm naar beneden, binnen roteren.

3. **Subscapularis**

- Zijlig op de aangedane zijde, arm ligt naar buiten gedraaid, elleboog 90° gebogen, arm en hand op de buik draaien, langzaam terugkeren.
- Stand zijwaarts aan het sportraam, elleboog 90° geplooid en bovenarm tegen het lichaam, oefenrek loodrecht op de elleboog. Draai met je ene hand je arm naar binnen. Rustig de weerstand overnemen met de aangedane zijde en langzaam terugkeren naar de uitgangshouding.

4. **Biceps**

- Zit, gewichtje in de hand, plooi de arm m.b.v. de andere hand. Strek nu je arm langzaam door de beweging af te remmen.
- Ruglig, aan de tafelrand, benen gebogen, gewichtje in de hand. Plooi de arm, strek hem opwaarts uit (90°), laat hem vervolgens gestrekt zakken tot naast de tafelrand, handpalm wijst naar boven.

Functionele/ Sportspecifieke oefentherapie

1. Truck-driver: halterschijf op armlengte voor het lichaam houden. Roteer de schijf afwisselend zoveel mogelijk in wijzerzin, vervolgens in tegenwijzerzin. Geen rompbewegingen uitvoeren.
2. Diagonale patronen:
 - lawnmower: van binnen – onder naar buiten – boven
 - woodchop: van buiten – boven naar binnen – onder
 - lets uit de kast halen en neerzetten: van binnen – boven terug naar buiten – onder
 - Autogordel: van buiten – onder naar binnen boven
 - ...
3. Werpbeweging: met gewichtsbal, traag, snel, hoog, laag, verschillende ondergronden, op trampoline, ...
4. Tennis:
 - backhand: vanuit voorwaartse lunge naar unipodale stand, draai je lichaam en trek de kabel voor je borstkas door
 - forehand: idem vorige oefening, maar nu in andere richting
 - smash
5. Zwembewegingen: deze steeds combineren met de beenbeweging.
6. Slagsporten, vb. baseball.
7. Opvangoefeningen met de bal tegen de muur kaatsen.
8. Volleybal: smash, onderhands, toets ...
9. Oefeningen met de reactiebal.

10. Roeien.

11. Reiken in verschillende richtingen.

12. Duwen – trekken – draaien.

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

Vragen?

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan niet om ze te stellen aan één van de therapeuten.



Dierstersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden
www.sint-trudo.be

Volg ons op   