

Oefenschema rotator cuff tendinitis (schouder)

Oefening 1: Excentrische oefening met theraband

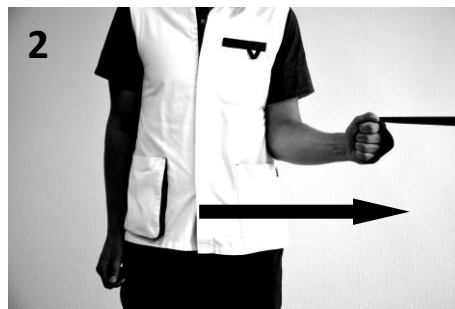
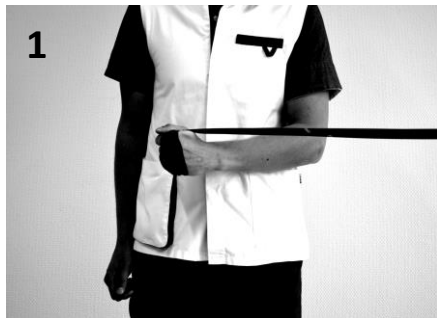
Houding: Maak de theraband vast aan een deur (op ellebooghoogte). Plaats de elleboog in de zij en houdt deze in een hoek van 90°. Waarbij de pols tegen het lichaam komt. Breng de schouderbladen lichtjes naar elkaar toe en naar beneden.

Uitvoering: Trek de theraband aan en beweeg langzaam met de onderarm naar buiten (oefening a) of naar binnen (oefening b).

Aantal: 2x 10 herhalingen (voor elke beweging)

Bemerkingen: Houd de elleboog tegen het lichaam tijdens de beweging.

Oefening a



Oefening b



Oefening 2: "Full can"-oefening met gewichtje (0,5 – 1kg of een flesje water)

Houding: Stand

Uitvoering: Houd een gewichtje in de hand en breng de aangedane arm met de goede arm naar boven. Laat de aangedane arm vervolgens langzaam en schuin voor het lichaam naar beneden zakken.

Aantal: 2x 10 herhalingen

Bemerkingen: Voer de beweging langzaam uit.



Oefening 3: Stabilisatie schouderblad tegen de muur – Wall slide

Houding: Stand met de voorarmen tegen de muur. Schouders en ellebogen in 90°.

Uitvoering: Duw het lichaam uit tussen de schouderbladen. Glijd vervolgens vanuit deze positie de armen naar boven tegen de muur. Keer tenslotte terug naar de starthouding.

Aantal: 2x 10 herhalingen



Oefening 4: Stabilisatie schouderblad in buiklig

Houding: Buiklig
Breng beide armen naast het hoofd. De schouders zijn hierbij in een hoek van 120°, de ellebogen licht gebogen.

Uitvoering: Breng de schouderbladen naar elkaar toe en een beetje naar beneden. Draai de duimen naar boven en hef de armen en schouders lichtjes op.
Houd 2 tellen aan.

Aantal: 2x 10 herhalingen.

Bemerkingen: Let erop dat de duimen niet naar de grond wijzen.



Oefening 5: Excentrische oefening met theraband

Houding: Ruglig. Houd één uiteinde van de theraband vast met hand van de aangedane schouder. Maak het andere uiteinde vast aan de tegenovergestelde voet. Houd de knie van dit been gebogen.
Breng de arm 90° zijwaarts en buig de elleboog 90°.

Uitvoering: Strek eerst de knie. Draai vervolgens de hand langzaam naar beneden. Buig tenslotte opnieuw de knie en herhaal de oefening.

Aantal: 2x 10 herhalingen

