



Bewegingsoefening voor schouderklachten 1

Benodigheden:

Oefenmatje.

Vorzorgsmaatregelen:

Wanneer u rug- of schouderklachten heeft, zoals stijfheid bij bewegen of schouderpijn, bezoek dan eerst uw therapeut voordat u doorgaat met de oefeningen.

Uitgangspositie:

Liggend, knieën gebogen.

Uitvoering:

Strek uw armen en sla de handen in elkaar. Beweeg de armen over uw hoofd omhoog naar de vloer.

Begeleid de arm van de aangedane zijde met uw andere arm. Houd 10 seconden vast en ga terug naar de beginpositie.

Herhalingen:

10x.

Sessies:

3x

Rust tussen sessies:

30 seconden.

Frequentie:

1 tot 2 keer per week (tenzij uw therapeut anders adviseert).

Deze bewegingsoefening voor de schouder is een goede manier om schouderklachten tegen te gaan of te voorkomen. Bezoek altijd eerst een therapeut of (huis)arts om te bespreken welke oefeningen voor u geschikt zijn.

[Zoek een therapeut bij u in de buurt](#)

Aandachtspunt:

Houd uw handen vast en breng uw armen over het hoofd langzaam naar de grond toe. Mocht u schouderklachten hebben aan één schouder begeleid deze schouder dan door de andere arm. Beweeg langzaam weer terug naar het beginpunt en herhaal dezelfde beweging. Belangrijk is dat u niet te ver gaat in de beweging. Deze schouderoefening is voor schouderpijn en schouderstijfheid vandaar dat de focus op het bewegen ligt. Bespreek met uw therapeut in hoeverre u deze oefening kunt doen.

Deze oefening kan helpen bij onderstaande klachten

- Mechanische middenrugklachten, schouderklachten, nekkklachten
- Herstellende hernia, ischias, slijmbeursontsteking, peesontsteking

Let op:

Deze oefening kan alleen worden geadviseerd door een fysiotherapeut, oefentherapeut, chiropractor of (huis)arts. [Klik hier voor een bij MijnOefening aangesloten therapeut.](#)



Algemene tips voor het uitvoeren van oefeningen voor de schouder

1. **Frequentie:** Bewegingsoefeningen voor de schouder zijn effectief voor de spieren van de schouder en omliggende spieren. Het aantal herhalingen en de frequentie waarmee de oefeningen worden gedaan, is voor iedereen weer anders. Bespreek dit met uw therapeut.
2. **Combineren:** Om een groter effect van de oefeningen te krijgen, combineert u meerdere oefeningen.

U wordt geadviseerd om minimaal 3 bewegingsoefeningen te doen.

3. **Warming up:** Deze oefening kan worden gebruikt als onderdeel van uw warming up.
4. **Schouderklachten:** Pijn is een waarschuwingssignaal van het lichaam. Daarom is het verstandig om pijn nooit te negeren. Klachten kunnen toenemen, wanneer de oefeningen niet gecontroleerd worden uitgevoerd. Als u schouderklachten ervaart tijdens de oefening, wordt u aangeraden niet verder te gaan met de oefening. Neem dan contact op met uw therapeut voor meer informatie.
5. **Snelheid:** Voer deze oefening niet te snel uit, maar met souplesse. De oefening moet nauwkeurig en gecontroleerd worden uitgevoerd om het juiste effect van de oefening te bereiken.
6. **Blijf alert:** Bewegingsoefeningen zijn over het algemeen niet moeilijk uitvoerbaar. Hierdoor loopt u het risico om de oefening te nonchalant uit te voeren, waardoor niet de juiste spieren worden aangesproken. Houd uw focus op de aan te spannen spieren en de bewegingen die u maakt.
7. **Overbelasting:** Overmatig gebruik van de schouder kan resulteren in overbelastingsklachten. Deze overbelasting kan op zijn beurt weer ontstekingen tot gevolg hebben. Zorg voor voldoende rust zodat het lichaam de tijd heeft om te herstellen.
8. **Houding:** Voer de oefening altijd uit met een goede houding. Door uw rug goed recht te houden, wordt de belasting op het lichaam mooi verdeeld.

Risico's voor schouderklachten

Een gezonde leefstijl met veel beweging draagt bij aan het voorkomen of verminderen van klachten. Een statische houding kan leiden tot pijnklachten. Veel beweging zorgt voor vermindering van continue druk op de schouder. Probeer daarom actief te blijven. [Klik hier om meer te lezen over houdingsadviezen.](#)

Wist u dat?

De schouder is qua vorm een instabiel gewricht. Banden, spieren en pezen zorgen dat de arm stevig op zijn plek blijft. Het is daarom niet verrassend dat schouder spieren makkelijk geblesseerd kunnen raken.

Wilt u de plaatjes erbij?

Ja, met plaatjes Ja, met plaatjes Nee, zonder Nee, zonder