



Spierversterkende oefening met elastische band voor schouderklachten 3

Benodigdheden:

Elastische band.

Voorzorgsmaatregelen:

Als u rug- of schouderklachten heeft, zoals stijfheid in bewegen of schouderpijn, bezoek dan eerst uw therapeut of (huis)arts voordat u doorgaat met de oefeningen.

Uitgangspositie:

Zittend op een stoel, elastische band vastgemaakt aan bijvoorbeeld een deurklink.

Uitvoering:

Ga met de rug naar de deur zitten. Buig de elleboog en pak de elastische band vast op schouderhoogte. Rijk met de arm naar voren, zodoende wordt de elleboog gestrekt. De hand blijft op schouderhoogte. Beweeg langzaam terug naar de beginpositie.

Herhalingen:

20-25x voor elastische band met weinig weerstand, of 10-15x voor elastische band met veel weerstand.

Sessies:

20-30 seconden.

Frequentie:

3 tot 4 keer per week (tenzij uw therapeut anders adviseert).

Een elastische band geeft u de mogelijkheid om de druk op het schoudergewricht geleidelijk aan weer op te bouwen. Hierdoor heeft u een betere controle over het spiergebruik dan dat u bijvoorbeeld een zwaar gewicht tilt. Voer deze oefening nauwkeurig uit met onderstaande instructies.

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