

INFORMATIE OVER

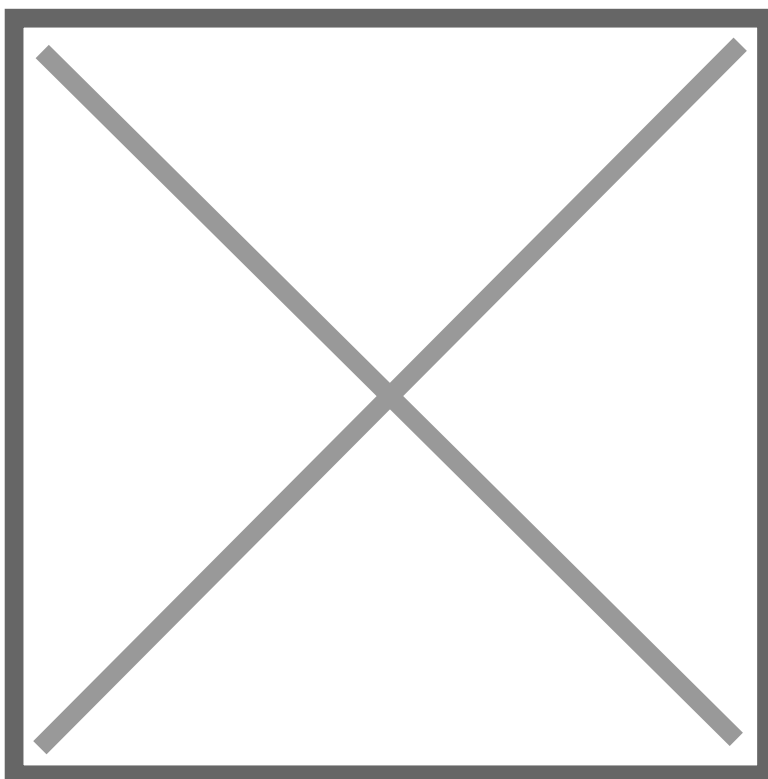
Oefeningen voor uw schouder en arm

Het is belangrijk om uw schouder regelmatig te bewegen. Dit helpt bij het herstel en voorkomt stijfheid. Doe de oefeningen hieronder 6 keer per dag. Herhaal elke oefening 10 keer.

U mag uw arm optillen tot schouderhoogte (90 graden). Doe dit niet hoger, tenzij anders is zegt. Belangrijk is dat u bij geen van deze oefeningen kracht gebruikt!

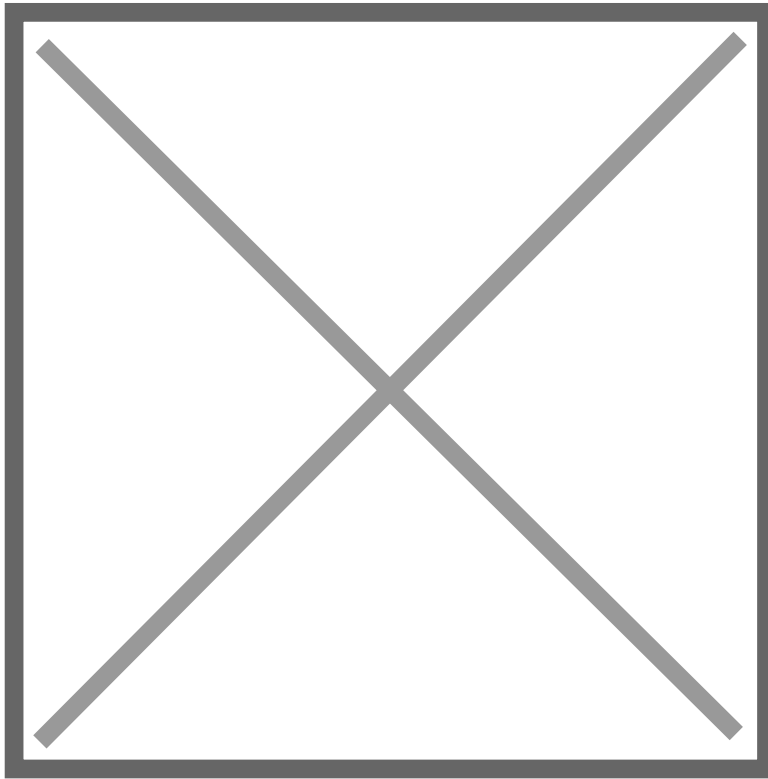
Pendelen

1. Laat uw arm ontspannen naar beneden hangen.
2. Maak rustig kleine rondjes met uw arm.
3. Wissel van richting.



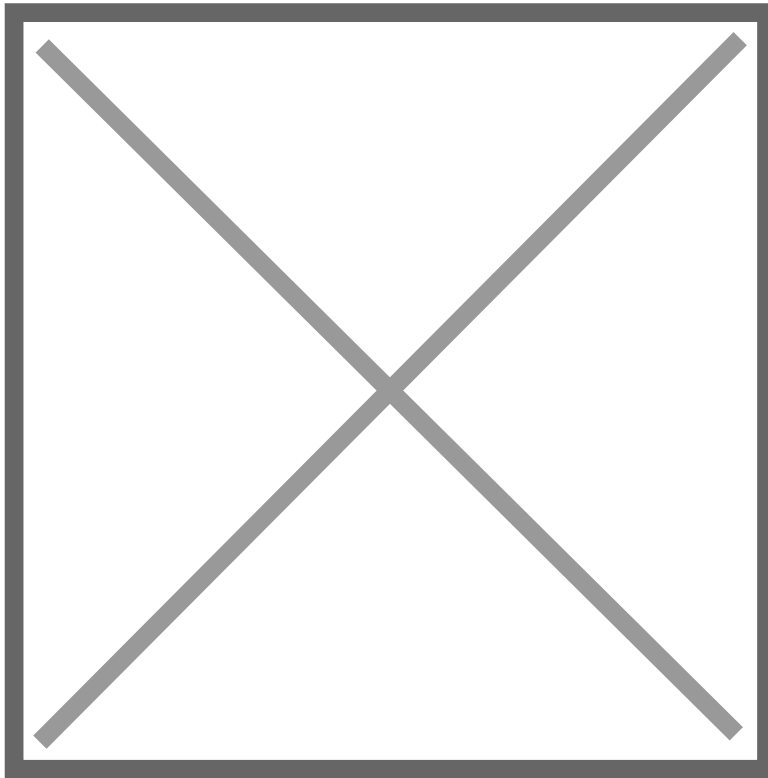
Tegen de muur oplopen

1. Ga rechtop voor een muur staan.
2. “Loop” met uw vingers langzaam omhoog langs de muur.
3. Doe dit zowel recht naar voren als zijwaarts.
4. Let op: houd w rug recht tijdens de oefening



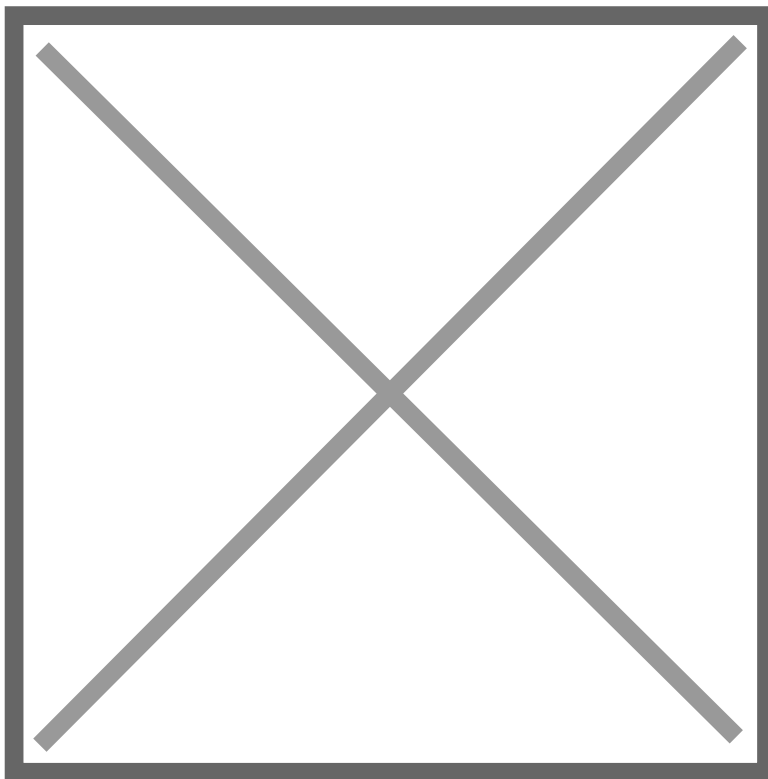
Schouderoefening

1. Ga zitten of staan in een ontspannen houding.
2. Trek uw schouderbladen rustig naar elkaar toe.
3. Houd dit even vast en ontspan weer.



Zijwaarts bewegen

1. Houd uw elleboog vast met uw andere hand.
2. Beweeg uw arm rustig zijwaarts.
3. Blijf binnen een comfortabele bewegingsgrens.



Belangrijk

- Voer de oefeningen rustig en gecontroleerd uit.
- Forceer geen pijn.
- Neem bij twijfel of aanhoudende klachten contact op met uw behandelaar.



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/fysiotherapie-behandelingen-en-oefeningen/oefeningen-voor-uw-schouder-en-arm>

Deze download is gemaakt op 24-08-2026 om 03.23 uur.