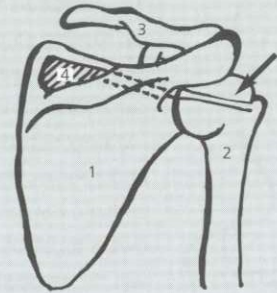


# HERSTELBEVORDERENDE OEFENINGEN BIJ EEN CHRONISCHE SCHOUDERPEESBLESSURE

Achteraanzicht

- 1 schouderblad
- 2 bovenarm
- 3 sleutelbeen
- 4 bovendoornspier



schouderpees

Blessures in de schouder zijn vaak complex. Veelal gaan verschillende aandoeningen (zoals bijvoorbeeld peesblessures en slijmbeursontstekingen) samen. Dit instructievel gaat expliciet in op een ontsteking van de pees van de bovendoornspier (supraspinatus). Wanneer u een peesontsteking in de schouder heeft opgelopen, kunt u zelf zorgen voor een spoedige en verantwoorde sporthervatting. Dit instructievel bevat **huiswerk-oefeningen**, die de spierkracht en de beweeglijkheid van de bovendoornspier verbeteren en zo het herstel van uw blessure bespoedigen. U kunt de aangegeven oefeningen thuis uitvoeren, waarbij u in sommige gevallen gebruik zult moeten maken van eenvoudige hulpmiddelen. Over andere middelen, die een gezonde sporthervatting ondersteunen (zoals fysiotherapie), wordt op deze kaart geen informatie gegeven.

Op dit instructievel wordt uitgegaan van een doorsnee peesontsteking van de bovendoornspier (dat wil zeggen: pijn bij aanvang van de sportbeoefening, die verdwijnt na de warming-up en die weer opkomt na afloop van sportbeoefening). Afhankelijk van de ernst van de blessure dienen aanvang en opbouw van het herstelprogramma aangepast te worden. Bespreek dit vooraf met uw behandelend (para)medicus of sportmasseur.

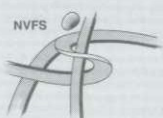
In het onderstaande schema is een opbouw gegeven van het herstelprogramma voor de schouder. De genoemde oefeningen dienen tevens om een eventuele nieuwe peesontsteking in de schouder te voorkomen. De opbouw van de oefeningen loopt van eenvoudig naar complex en van minder belastend naar meer belastend. Eventuele variaties op de oefeningen kunnen in overleg met de behandelaar/begeleider worden uitgevoerd. Wanneer het herstel voldoende is gevorderd, kunt u (voorafgaand aan volledige sporthervatting) in overleg met uw behandelaar/begeleider beginnen met sportspecifieke oefeningen.

De ernst van de klachten en de eruit voortvloeiende beperkingen kunnen zeer gevarieerd zijn. Om deze reden is in veel gevallen geen exacte periode aan te geven waarin u bepaalde oefeningen moet uitvoeren. Eén en ander zal in overleg met uw behandelaar/begeleider moeten gebeuren. Dit kunt u noteren onder het kopje 'opmerking'. Onder het kopje 'oefening' vindt u één of meerdere nummers. Deze nummers komen overeen met de oefeningen die aan de achterzijde van dit instructievel zijn uitgewerkt. Wanneer meerdere nummers vermeld staan, dient u de uitvoering van de eerstgenoemde oefening volledig af te werken voor u aan de volgende oefening begint. Wanneer de oefening een rekoefening betreft, dient deze *niet verend*, maar passief te worden uitgevoerd. Onder het kopje 'uitvoering' staat hoe vaak en hoe lang u de aangegeven oefening(en) uit moet voeren. (Tip: gedurende de rustperiode van de geblesseerde schouder, kunt u de oefening ook met uw gezonde schouder uitvoeren).

oefening	uitvoering	opmerking
1	duur: 15-20 sec./ daarna 10-20 sec. rust doe dit 5 keer*	
2 t/m 4	aantal: 15 keer/ daarna 10-20 sec. rust doe dit 2 keer*	
5	Aantal: 10 keer / daarna 10-20 sec. rust doe dit met beide armen 1 keer	
6	Duur: 6 sec. / daarna 10-20 sec. rust Doe dit 20 keer*	
7	aantal: 10 keer/ daarna 10-20 sec. rust doe dit met beide armen 1 keer*	

\* Bovendien dient u de aangegeven oefenserie liefst 3-5x (maar minimaal 2x) daags uit voeren.

Dit herstelprogramma is een aanvulling op de behandeling van uw blessure. Het herstelprogramma dient in overleg met uw behandelaar/begeleider te worden uitgevoerd. Bespreek startmoment, opbouw en invulling van het programma. Overleg tevens over eventuele variaties op de oefeningen en over het moment waarop kan worden overgegaan op sportspecifieke oefeningen.



**SPORT  
BLESSURE  
VRIJ**



# HERSTELBEVORDERENDE OEFENINGEN VOOR DE SCHOUDER

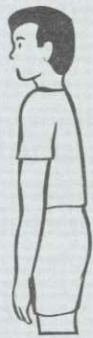
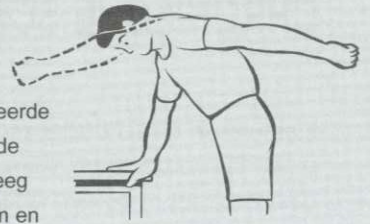


## 1 Rekken van de bovendorspijler

Ga rechtop staan of ga zitten op een kruk; de arm aan de kant van de geblesseerde schouder zodanig naar binnen draaien dat de handrug naar het lichaam is toegedraaid (maximale endorotatie); de arm achter de rug brengen, zodanig dat de bovenzijde van de onderarm dwars tegen de rug aanligt. Pak met de hand van de gezonde arm, de geblesseerde arm vast onder de elleboog; de geblesseerde kant achter de rug naar de gezonde kant toetrekken (adductie).

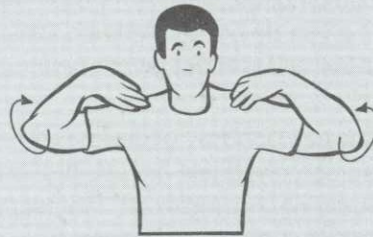
## 2 Mobilisatie gewricht

Ga met de romp voorovergebogen staan, zodat de arm van de geblesseerde schouder verticaal hangt. Zoek met de andere arm steun op een tafel; beweeg vanuit de schouder soepel, langzaam en binnen de pijngrens met de gestrekte geblesseerde arm naar voren en achteren tot maximaal horizontaal; daarna voorzichtig met de gestrekt afhangende arm ontspannen cirkeltjes draaien vanuit de schouder, zowel links- als rechtsom.



## 3 Mobilisatie van de schoudergordel

Ga staan in een lichte spreidstand; de armen hangen langs het lichaam naar beneden; maak (binnen de pijngrens) met één of met beide schouders tegelijk een zo groot mogelijke draai beweging conform tekening naar achteren en naar voren.

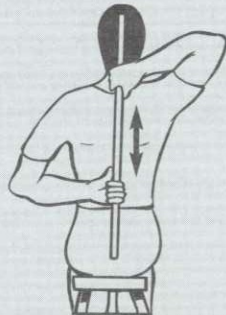


## 4 Mobilisatie en coördinatie van de schoudergordel

Ga op een kruk zitten; plaats beide handen op de schouders; draai met de ellebogen eerst kleine en vervolgens steeds groter wordende cirkels, zowel voor- als achterwaarts; voer de oefening langzaam en correct uit.

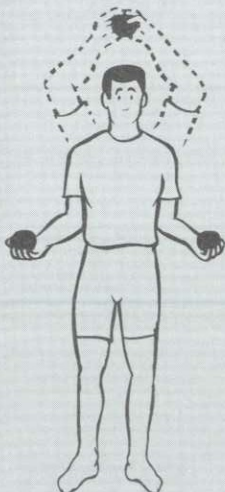
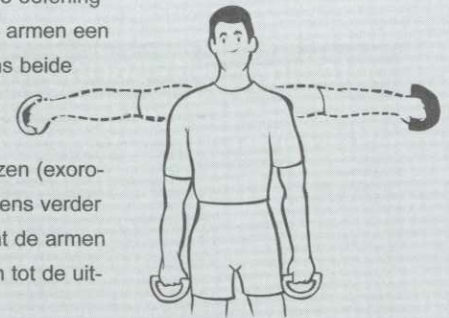
## 5 Mobilisatie van de schoudergordel

Deze oefening alleen uitvoeren indien de schouderfuncties in alle richtingen pijnvrij zijn. Ga staan in lichte spreidstand, of zitten op een kruk; plaats de handrug van de linkerhand zo hoog mogelijk op de rug (endorotatie); houd met de linkerhand de onderkant van de stok vast; breng de handpalm van de rechterhand achter het hoofd (exorotatie); houd de stok met de rechterhand zo laag mogelijk vast; probeer de stok middels een zaagbeweging zo ver mogelijk langs de ruggegraat heen en weer te bewegen; na 10x, handen wisselen.



## 6 Versterken van de bovendorspijler

Deze oefening alleen uitvoeren indien de schouderfuncties in alle richtingen pijnvrij zijn. Ga staan in een lichte spreidstand; de armen hangen naast het lichaam naar beneden; de duimen van beide handen wijzen naar de benen (endorotatie); breng de armen zijwaarts omhoog tot horizontaal, de duimen blijven daarbij naar beneden wijzen; de armen mogen iets naar voren wijzen (30 graden anteflexie); laat de armen na 6 seconden weer zakken tot de uitgangspositie. Als variatie kunt u bovenstaande oefening als volgt wijzigen; hef beide armen een klein stukje; draai vervolgens beide armen zodanig dat de duimen naar boven en de handpalmen naar voren wijzen (exorotatie); hef de armen vervolgens verder zijwaarts tot horizontaal; laat de armen na 6 seconden weer zakken tot de uitgangspositie.



## 7 Oefenen van coördinatie en versterken van de bovendorspijler

Deze oefening alleen uitvoeren indien de schouderfuncties in alle richtingen pijnvrij zijn. Ga rechtop staan in een lichte spreidstand; houd beide bovenarmen losjes tegen het lichaam en beide onderarmen ongeveer horizontaal voor het lichaam; neem een tennisbal in één hand; breng de arm met de bal boven het hoofd en pak de bal daar over in de andere hand; breng vervolgens de hand waar de bal zich nu bevindt naar beneden, achter de rug; pak met de lege hand de bal achter de rug over; vanaf dit punt kan de oefening zich herhalen; na 10x het balletje de andere kant op laten gaan.