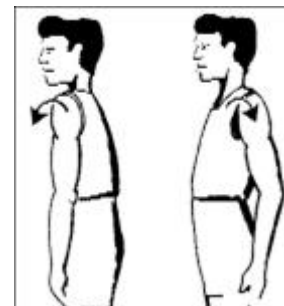


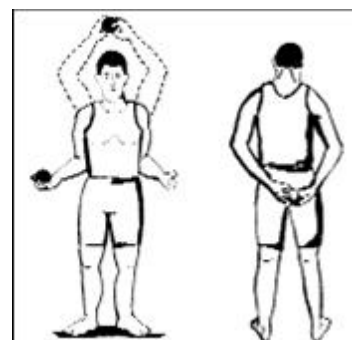
## Herstel oefeningen - Schouder



### 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 naar achteren en naar voren

### Oefenen van coördinatie en versterking van de bovendoorospier



- 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
- houd beide onderarmen ongeveer horizontaal voor het lichaam
- neem een tennisbal in één hand
- breng de arm met de bal boven het hoofd
- 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 je de oefening herhalen
- na 10 keer het balletje de andere kant op laten gaan