

Oefening om de schouder onbelast soepel te houden/maken

Herhaal deze oefeningen een aantal keer per dag, zeker wanneer er weinig afwisseling is in uw werkzaamheden.

Neem de tijd om deze oefeningen te doen.

Ga door tot aan de pijngrens, maar ga er niet overheen. Met forceren lost u niets op.

Met deze oefening kan de schouder los en soepel gehouden worden of een stijve schouder kan hierdoor weer los en soepel worden. Deze oefening is onbelast voor de schouder en kan daarom vrijwel altijd gedaan worden.

Leun met de gezonde schouder op de rand van een tafel of stoelleuning en laat de aangedane arm losjes omlaag hangen.



Neem een gewrichtje van 2 á 3 kilo in de hand. Als u geen gewichtje heeft neem dan iets van ongeveer dat gewicht (bijvoorbeeld 2 pakken suiker in een plastic tasje of één of twee gevulde flessen). Is het nog pijnlijk om het gewicht te gebruiken, doe het dan zonder.

Slinger de arm van voor naar achter en van links naar rechts, u kunt ook cirkels draaien. Het belangrijkste is dat u niet probeert het gewicht te hoog op te tillen, het gaat erom dat de bewegingen geen kracht kosten. Maak de bewegingen nog niet groter dan de arm toestaat, ga tot de pijngrens maar hier niet doorheen.

Adres en contact:

TwentheCentrum
Twentheplein 1-L (*eerste verdieping*)
7607 GZ Almelo
T: 0546-451230
F: 0546-451707

Openingstijden:

maandag: 8:00 - 15:30
dinsdag: 8:00 - 15:30
woensdag: 8:00 - 15:30
donderdag: 8:00 - 15:30
vrijdag: Gesloten
zaterdag: Gesloten
zondag: Gesloten

*Tussen de middag van 11.30 tot 12.30
hebben wij pauze*

Bezoek ook eens onze website
<http://www.echografiepraktijk.nl>

Informatiefolder



*Passieve
slingeroefening voor
de schouder*