

## 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.



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.

Als het prettig voelt kunt een gewichtje van 1 - 3 kilo in de hand nemen.

Als u geen gewichtje heeft neem dan iets van ongeveer dat gewicht (bijvoorbeeld 2 pakken suiker in een tasje of één of twee gevulde flessen).

**!!s het pijnlijk om het gewichtje te gebruiken, doe het dan zonder!**

## **Afsluitend**

Voor meer informatie kunt u ook onze website (<http://www.echografiepraktijk.nl>) bezoeken. Hier kunt u ook via het patiëntportaal met uw DigiD inloggen in uw dossier.

Het is ook mogelijk dit dossier te downloaden ten behoeve van bijvoorbeeld een fysiotherapeut

De aanvragend arts (meestal de huisarts) ontvangt binnen enkele dagen de uitslag.

## **Contact informatie Echografiepraktijk TwentheCentrum**

TwentheCentrum  
Twentheplein 1-L  
7607 GZ Almelo

Telefoon: 0546-451230  
E-mail: [info@echografiepraktijk.nl](mailto:info@echografiepraktijk.nl)  
Website: [www.echografiepraktijk.nl](http://www.echografiepraktijk.nl)

Versie 2021



## **OEFENINGEN**

Passieve slingeroefening  
voor de schouder

