

Re-aktief Paramedisch centrum

Zesstedenweg 338
1613 KJ Grootebroek
tel: 0228-512928



Naam:

Geachte heer/mevrouw,

Bij u is geconstateerd dat u veelvuldig met opgetrokken schouders functioneert. Om controle te krijgen over de schouders is het zinvol om het onderstaand programma te gaan trainen.

Oefen alles eerst voor de spiegel! Daarna zonder - regelmatig overdag tijdens alledaagse bezigheden.

Frequentie: 4 keer per dag

Programma A:

- | | | |
|-------------------------------|--|------|
| 1. Til beide schouders omhoog | laat de schouders ontspannen vallen | 10 X |
| 2. Til de linker schouder op | en weer laten vallen | 10 X |
| 3. Til de rechter schouder op | en weer laten vallen | 10 X |
| 4. Til beide schouders op | laat alleen de linker schouder vallen | 5 X |
| 5. Til beide schouders op | laat alleen de rechter schouder vallen | 5 X |

Laat de schouders van steeds minder hoog vallen.

Op den duur moet het optillen nauwelijks zichtbaar meer zijn.

Neem na iedere beweging 4 sec. pauze.

Programma B:

- | | |
|--|-----|
| 1. Til de rechter arm op tot 80°, zonder schouder heffen | 5 X |
| 2. Til de linker arm op tot 80°, zonder schouder heffen | 5 X |
| 3. Til de rechter arm (sub)maximaal op | 5 X |
| 4. Til de linker arm (sub)maximaal op | 5 X |

Bij de oefeningen B3 en B4, zijn de schouders mee omhoog, alleen bij de bewegingstrajecten van de arm boven de 90° !

Probeer dit overdag nu steeds vaker toe te passen.

Let verder op:

Oorlijn / schouderlijn / licht holle rug