



**Maatschap voor Sport-Fysiotherapie  
Manuele Therapie  
Medische Trainings Therapie  
en Echografie en EMG**

**P. van der Tas & J.M. Klomp-Jacobs**

Stadtlohnallee 2  
7595 BP WEERSELO  
Telefoon 0541 - 661590

Molemansstraat 52  
7561 BE DEURNINGEN  
Telefoon 074 - 2780556

Fax 0541 - 662331

E-mail  
[info@fysiovandertas.nl](mailto:info@fysiovandertas.nl)


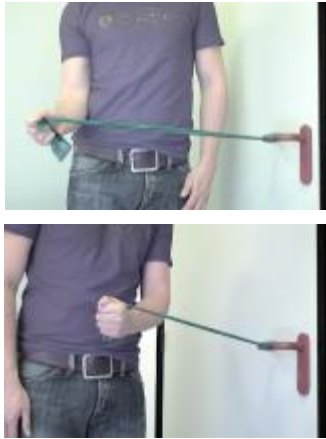

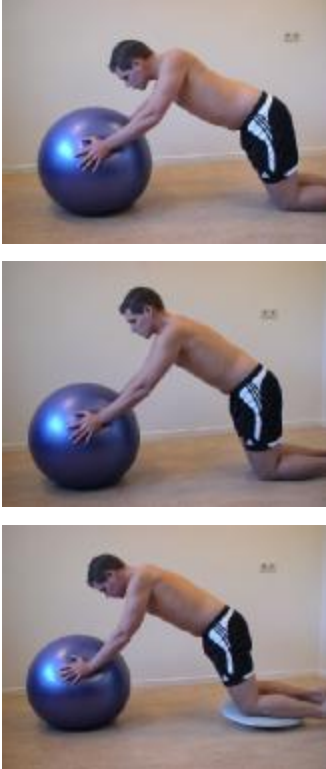
Internet  
[www.fysiovandertas.nl](http://www.fysiovandertas.nl)

# Protocol voor oefentherapie bij schoudergerelateerde aandoeningen





*Eerst dient de gewoontehouding en stabiliteit van CWK, TWK en LWK te worden gecontroleerd middels bv. de lage-puppy test. Een correcte houding is een voorwaarde voor het starten met de oefeningen.*

Fase 1: positioneren scapulae (1)				
Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<b>M. Serratus Anterior:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leun met gestrekte arm (en) wijd uit elkaar tegen de muur</li> <li>Arm(en) op schouderhoogte</li> <li>Rest van het lichaam gestrekt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beweeg met de neus richting de muur zonder daarbij de ellebogen te veranderen (scapulae naar elkaar)</li> <li>Druk vervolgens weer helemaal uit (scapulae uit elkaar)</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 2 armen <input type="checkbox"/> 1 arm <input type="checkbox"/> variëren in druk  <i>Huiswerk:</i> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee		
<b>Elbow in the backpack:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zit op de bank of in stand</li> <li>Elleboog in 90° flexie</li> <li>Schouder in 90° abductie</li> <li>Schouder volledig geëxoroteerd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beweeg ellebogen richting achterzak d.m.v. retractie en detractie de scapulae</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 5 x 5 sec <input type="checkbox"/> 10 x 5 sec <input type="checkbox"/> ENTtreeM <input type="checkbox"/> 8 KG <input type="checkbox"/> 10 KG <input type="checkbox"/> 12 KG <input type="checkbox"/> 14 KG <input type="checkbox"/> ... KG <i>Huiswerk:</i> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee		







## Fase 1: positioneren scapulae (2)

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p><b>Dynamische oefening Scapula:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Met gestrekte arm op een bal tegen de muur leunen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>rol de bal naar boven, onder, links en rechts</li> </ul>	<input type="checkbox"/> variëren in druk <input type="checkbox"/> in scapulaire vlak <input type="checkbox"/> in recht vlak <b>Huiswerk:</b> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee		
<p><b>Exo – Endo met Theraband</b></p> <p>§ Theraband vastmaken aan de deurklink</p> <p>§ Denk aan rechte hoek in het midden van de bewegingsuitslag</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beweeg de arm horizontaal naar binnen en buiten</li> </ul>	<input type="checkbox"/> variëren in hoeveelheid rek op Theraband <b>Huiswerk:</b> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee		
<p><b>Rhythmic stabilisation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ruglig Schouder in gecorrigeerde houding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beweeg de armen naar voren en achteren</li> <li>Schouders en bovenarm op 1 lijn houden</li> </ul>	<p><b>Dumbbell</b></p> <input type="checkbox"/> 0,5 KG <input type="checkbox"/> 1 KG <input type="checkbox"/> 2 KG <input type="checkbox"/> 3KG		
<p><b>Positioneren scapula op Swiss Ball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Knieënstand</li> <li>Met gestrekte arm(en) steunen op Swiss Ball</li> <li>Rug gestrekt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beweeg met de neus richting de Swiss Ball zonder daarbij de positie van de ellebogen te veranderen (scapulae naar elkaar)</li> <li>Druk vervolgens weer helemaal uit (scapulae uit elkaar)</li> </ul> <p><i>Lichte flexie ellebogen toegestaan als de meeste beweging naar scapulo-thoracaal plaatsvindt</i></p>	<input type="checkbox"/> 2 armen <input type="checkbox"/> benen op oefentol <input type="checkbox"/> variëren in druk		




## Fase 1: ratio UT/LT

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p><b>Side-lying external rotation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zijlig op niet aangedane zijde</li> <li>• Schouder in gecorrigeerde houding</li> <li>• Handdoek onder elleboog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderarm in het verticale vlak bewegen</li> <li>• Bovenarm klemt de handdoek in de zij</li> </ul>	<p>Dumbell</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 0,5 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 1 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 2 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 3KG</li> </ul> <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>		
<p><b>Prone extension exercise:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buiklig</li> <li>• Armen gestrekt naast je lichaam</li> <li>• Schouder in gecorrigeerde houding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armen gestrekt omhoog bewegen</li> </ul>	<p>Dumbell</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 0,5 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 1 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 2 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 3KG</li> </ul> <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>		
<p><b>Prone horizontal abduction with external rotation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buiklig</li> <li>• Arm horizontaal gestrekt met duim omhoog</li> <li>• Schouder in gecorrigeerde houding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arm gestrekt in het horizontale vlak omhoog bewegen (<i>schouderbladen naar elkaar toe bewegen</i>)</li> </ul>	<p>Dumbell</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 0,5 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 1 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 2 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 3KG</li> </ul> <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>		
<p><b>Side-lying forward flexion:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zijlig op niet aangedane zijde</li> <li>• Schouder in gecorrigeerde houding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arm gestrekt in het horizontale vlak naar voren bewegen</li> </ul>	<p>Dumbell</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 0,5 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 1 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 2 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 3KG</li> </ul> <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>		





## Fase 2: Excentrische oefeningen rotator cuff

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw		Voorbeeld
<p><b>M. Supraspinatus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ellebogen in de zij en maximaal geflecteerd (dus polsen op schouderhoogte)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• anteflexie schouder + extensie elleboog (dus armen max. gestrekt boven het hoofd)</li> <li>• armen max. endoroteren</li> <li>• langzaam zijwaarts laten zakken</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Theraband  Dumbbell  <input type="checkbox"/> 0,5 KG <input type="checkbox"/> 1 KG <input type="checkbox"/> 2 KG <input type="checkbox"/> 3 KG <input type="checkbox"/> 4 KG <input type="checkbox"/> 5 KG  <i>Huiswerk:</i> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee		 
<p><b>M. Infraspinatus + M. Teres minor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in stand voor ENTTreeM met aangedane zijde van ENTTreeM af</li> <li>• ellebogen in 90° flexie en tegen het lichaam <u>houden</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• handvat met niet aangedane zijde aangeven (aangedane zijde in max. exorotatie)</li> <li>• beweging naar endorotatie langzaam remmen</li> <li>• met twee handen terug naar beginpositie</li> </ul>	ENTTreeM:  <input type="checkbox"/> 1KG <input type="checkbox"/> 2KG <input type="checkbox"/> 3KG <input type="checkbox"/> 4 KG <input type="checkbox"/> 5 KG <input type="checkbox"/> 6 KG <input type="checkbox"/> 7 KG <input type="checkbox"/> 8 KG <input type="checkbox"/> 9 KG <input type="checkbox"/> 10 KG <input type="checkbox"/> .....KG		 
<p><b>M. Subscapularis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in stand voor ENTTreeM met aangedane zijde naar ENTTreeM toe</li> <li>• ellebogen in 90° flexie tegen het lichaam <u>houden</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• met twee handen schouder in max. endorotatie brengen</li> <li>• beweging naar exorotatie langzaam remmen</li> <li>• met twee handen terug naar beginpositie</li> </ul>	ENTTreeM:  <input type="checkbox"/> 1 KG <input type="checkbox"/> 2 KG <input type="checkbox"/> 3 KG <input type="checkbox"/> 4 KG <input type="checkbox"/> 5 KG <input type="checkbox"/> 6 KG <input type="checkbox"/> 7 KG <input type="checkbox"/> 8 KG <input type="checkbox"/> 9 KG <input type="checkbox"/> 10 KG <input type="checkbox"/> .....KG		 




## Fase 3: Stabiliserende oefeningen gesloten keten

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p><b>Press-up</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zit op behandelbank met afhanginge benen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• met vuisten opdrukken zodat zitvlak loskomt van de behandelbank (retractie/detractie scapula)</li> <li>• Variatie: In stand voor de bank (met bank in hoge positie)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 5 x 5 sec</li> <li><input type="checkbox"/> 10 x 5 sec</li> <li><input type="checkbox"/> in stand</li> <li><input type="checkbox"/> op oefentol</li> </ul> <p><i>Huiswerk:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</li> </ul>		
<p><b>Lage puppy met volledig gestrekt lichaam:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• met gestrekt lichaam steunend op ellebogen en knieën of tenen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stabiliseer lichaam met scapulae in juiste positie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 4 x 30 sec stabiliseren op knieën</li> <li><input type="checkbox"/> 4 x 30 sec stabiliseren op tenen</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> I.C.M. pro/retractie</p> <p><i>Huiswerk:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</li> </ul>		
<p><b>Push-up</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• met gestrekt lichaam steunend op handen en knieën of tenen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stabiliseer lichaam met scapulae in juiste positie</li> <li>• Afwisselend flexie &lt;&gt; extensie ellebogen</li> <li>• <u>Let op:</u> einde flexie i.c.m. retractie en einde extensie i.c.m. protractie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 3 x 10</li> <li><input type="checkbox"/> 3 x 15</li> <li><input type="checkbox"/> knieënstand</li> <li><input type="checkbox"/> tenenstand</li> </ul>		

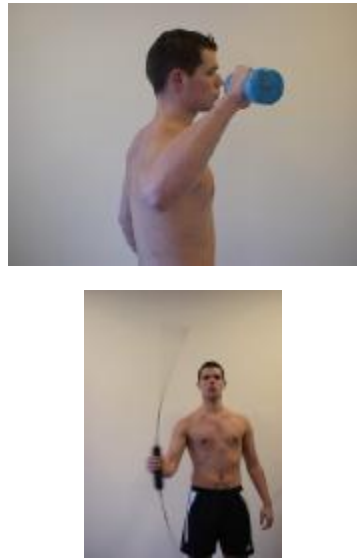


## Fase 4: Stabiliserende oefeningen semi gesloten keten

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p><b>Handdoek :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handen-knieënstand met volledig gestrekte rug</li> <li>• Met gestrekte ellebogen steunen op handdoek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Met gestabiliseerd scapula gecontroleerd bewegen naar AF &lt; &gt; RF</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 2 armen <input type="checkbox"/> 1 arm <input type="checkbox"/> variëren in druk  <i>Huiswerk:</i> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee		
<p><b>Roteren op oefentol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handen-knieënstand met volledig gestrekte rug</li> <li>• Met gestrekte ellebogen steunen op oefentol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exo/ en endoroteren</li> </ul>	<input type="checkbox"/> variëren in druk <input type="checkbox"/> variëren in flexie ellebogen		
<p><b>Stabiliseren op oefentol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handen-knieënstand met volledig gestrekte rug</li> <li>• Met gestrekte ellebogen steunen op oefentol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flecteren ellebogen</li> <li>• Tol moet recht blijven</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 2 armen <input type="checkbox"/> 1 arm <input type="checkbox"/> Knieënstand <input type="checkbox"/> Tenenstand		
<p><b>Stabilisatie op Swiss Ball:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• met gestrekte armen steunen op swiss ball</li> <li>• rest van lichaam volledig gestrekt</li> <li>• steunen op tenen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• houd de bal op zijn plaats</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 4 x 5 sec <input type="checkbox"/> 4 x 10 sec <input type="checkbox"/> + flecteren ellebogen		

## Fase 5: Stabiliserende oefeningen open keten (1)






Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p><b>Fly's op Swiss Ball:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ruggelings bruggetje met schouders op Swiss Ball</li> <li>heup en rug gestrekt</li> <li>knieën in 90° flexie</li> <li>armen 90° AF (dus recht boven hoofd)</li> <li>ellebogen gestrekt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>abduceer en flecteer (ellebogen) gelijktijdig</li> <li>vasthouden en dan weer terug naar beginpositie (dus adductie en extensie ellebogen)</li> </ul>	<input type="checkbox"/> ogen dicht  <b>Dumbell</b> <input type="checkbox"/> 1 KG <input type="checkbox"/> 2 KG <input type="checkbox"/> 3 KG <input type="checkbox"/> 4 KG <input type="checkbox"/> 5 KG <input type="checkbox"/> Afwisselend links -rechts		
<p><b>Lawn Mower</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Katrol ENTTreeM in laagste stand</li> <li>voor ENTTreeM gaan staan met aangedane zijde van ENTTreeM af</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Van Add en Endo schouder met FI en Rot in de rug</li> <li>Naar Ab en Exo met Ext en Rot in de rug</li> </ul>	<b>ENTTreeM:</b> <input type="checkbox"/> 1 KG <input type="checkbox"/> 2 KG <input type="checkbox"/> 3 KG <input type="checkbox"/> 4 KG <input type="checkbox"/> 5 KG <input type="checkbox"/> 6 KG <input type="checkbox"/> .....KG <input type="checkbox"/> .....KG <input type="checkbox"/> .....KG		
<p><b>Omgekeerde Lawn Mower</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Katrol ENTTreeM in hoogste stand</li> <li>Voor ENTTreeM gaan staan met aangedane zijde naar ENTTreeM toe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Van Ab en Exo schouder met Ext en Rot in de rug</li> <li>Naar Ad en Endo met FI en Rot in de rug</li> </ul>	<b>ENTTreeM:</b> <input type="checkbox"/> 1 KG <input type="checkbox"/> 2 KG <input type="checkbox"/> 3 KG <input type="checkbox"/> 4 KG <input type="checkbox"/> 5 KG <input type="checkbox"/> 6 KG <input type="checkbox"/> .....KG <input type="checkbox"/> .....KG <input type="checkbox"/> .....KG		

## Fase 5: Stabiliserende oefeningen open keten (2)




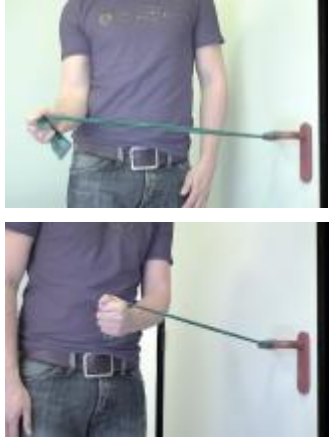
Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p><b>Dynamisch Exo-Endo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>In zit of stand</li> <li>90° Abd</li> <li>Elleboog 90 ° Flexie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rhythmic stabilisation Exo-Endo binnen de pijngrens (frequentie van 60 p/m)</li> </ul>	<p><b>Dumbell</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 0,5 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 1 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 2 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 3 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 4 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 5 KG</li> </ul> <p><b>Body Blade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Classic</li> <li><input type="checkbox"/> Sport</li> <li><input type="checkbox"/> Pro</li> </ul>		
<p><b>Pull-Over</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ruglig op Enraf bankje</li> <li>Dumbell in twee handen recht boven gezicht (dus 90° anteflexie)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beweeg naar maximale anteflexie</li> <li>Dan weer terug naar 90° anteflexie</li> </ul>	<p><b>Dumbell</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 2 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 3 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 4 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 5 KG</li> <li><input type="checkbox"/> Op Swiss Ball ipv bankje</li> </ul>		
<p><b>Low Row</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>voor ENTTreeM gaan staan met het gezicht ernaar toe</li> <li>Katrol op polshoogte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beweeg van 45° AF naar max. RF <u>pijnvrij</u></li> <li>Houdt de rug stabiel en recht</li> </ul>	<p><b>ENTTreeM:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 2 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 4 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 6 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 8 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 10 KG</li> <li><input type="checkbox"/> .....KG</li> </ul>		






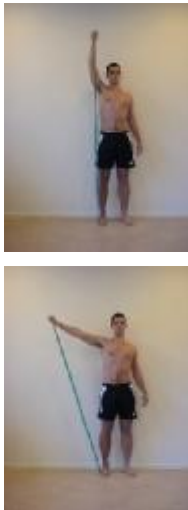
## Fase 5: Stabiliserende oefeningen open keten (3)

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<b>Rhythmic Stabilisation op Swissball</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zittend op Swissball</li> <li>• Rug recht</li> <li>• Schouders in gecorrigeerde houding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beweeg de armen naar voren en achteren</li> <li>• Schouders en bovenarm op 1 lijn houden</li> </ul>	Dumbell <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 0,5 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 1 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 2 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 3KG</li> </ul>		
<b>Prone extension exercise op Swissball</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buiklig op Swissball</li> <li>• Rug recht</li> <li>• Schouders in gecorrigeerde houding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armen gestrekt omhoog bewegen</li> </ul>	Dumbell <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 0,5 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 1 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 2 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 3KG</li> </ul>		
<b>Bal werpen met 1 arm op Swissball:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zittend op Swissball</li> <li>• Rug recht</li> <li>• Schouder in gecorrigeerde houding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bal werpen en bal na wijzen</li> <li>• Schouder in laag stand houden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Voetbal</li> <li><input type="checkbox"/> Medicijnbal</li> </ul>		
<b>Bal werpen met 2 handen op Swissball</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zittend op Swissball</li> <li>• Rug recht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bal naar voren werpen</li> <li>• Schouders laag houden en bal nawijzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Voetbal</li> <li><input type="checkbox"/> Medicijnbal</li> </ul>		
<b>Bear hug</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stand</li> <li>• Schouders in gecorrigeerde houding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Houd de Swissbal tegen je lichaam aan en geef druk met je armen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> variëren in druk</li> </ul>		





# Huiswerk oefeningen (1)

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p><b>Handdoek :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volledig gestrekte rug</li> <li>• Steunen op de knieën</li> <li>• Met gestrekte ellebogen steunen op handdoek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Met gestabiliseerde schouderbladen gecontroleerd bewegen naar voren &lt; &gt; achteren</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 2 armen <input type="checkbox"/> 1 arm <input type="checkbox"/> variëren in druk (verplaats de benen)		
<p><b>Uitdrukken armen tegen muur/deur (M. Serratus Anterior):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leun met gestrekte arm (en) wijd uit elkaar tegen de muur</li> <li>• Arm(en) op schouderhoogte</li> <li>• Rest van het lichaam gestrekt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beweeg met de neus richting de muur <u>zonder</u> daarbij de positie van de ellebogen te veranderen (schouderbladen naar elkaar)</li> <li>• Druk vervolgens weer helemaal uit (schouderbladen uit elkaar)</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 2 armen <input type="checkbox"/> 1 arm <input type="checkbox"/> variëren in druk (verplaats de benen)		
<p><b>Elbow in the backpack:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zit op de bank of in stand</li> <li>• Elleboog 90° gebogen</li> <li>• Schouder 90° zijwaarts</li> <li>• Schouder volledig naar buiten gedraaid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beweeg ellebogen richting achterzak d.m.v. het naar achter en onder bewegen van de schouderbladen</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 5 x 5 sec <input type="checkbox"/> 10 x 5 sec		
<p><b>Exo – Endo met Theraband</b></p> <p>§ Theraband vastmaken aan de deurklink</p> <p>§ Denk aan rechte hoek in het midden van de bewegingsuitslag</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beweeg de arm horizontaal naar binnen en buiten</li> </ul>	<input type="checkbox"/> variëren in hoeveelheid rek op Theraband		

## Huiswerk oefeningen (2)

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p><b>Dynamische oefening schouderbladen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• met gestrekte arm op een bal tegen de muur leunen</li> <li>• in schuin vlak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rol de bal naar boven, onder, links en rechts</li> </ul>	<input type="checkbox"/> variëren in druk (verplaats de benen)		
<p><b>Press-up</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zit op behandelbank met afhangende benen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• met vuisten opdrukken zodat zitvlak loskomt van de behandelbank (naar achter en beneden schouderbladen)</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 5 x 5 sec <input type="checkbox"/> 10 x 5 sec		
<p><b>Lage puppy met volledig gestrekt lichaam:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• met gestrekt lichaam steunend op ellebogen en tenen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stabiliseer lichaam met schouderbladen in juiste positie</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 4 x 30 sec stabiliseren <input type="checkbox"/> Inc. bewegen met schouderbladen		
<p><b>Armen zijwaarts (M. Supraspinatus)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ellebogen in de zij en maximaal gebogen (dus polsen op schouderhoogte)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Naar voren bewegen arm + strekken elleboog (dus armen max. gestrekt boven het hoofd)</li> <li>• armen max. naar binnen draaien (handpalm naar buiten)</li> <li>• langzaam zijwaarts laten zakken</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Vrij <input type="checkbox"/> Theraband <input type="checkbox"/> Gevuld drinkflesje		

## Huiswerk oefeningen (3)

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p><b>Side-lying external rotation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zijlig op niet aangedane zijde</li> <li>• Schouder in gecorrigeerde houding</li> <li>• Handdoek onder elleboog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderarm in het verticale vlak bewegen</li> <li>• Bovenarm klemt de handdoek in de zij</li> </ul>	<p>Dumbell</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 0,5 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 1 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 2 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 3KG</li> </ul>		
<p><b>Prone extension exercise:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buiklig</li> <li>• Armen gestrekt naast je lichaam</li> <li>• Schouders in gecorrigeerde houding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armen gestrekt omhoog bewegen</li> </ul>	<p>Dumbell</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 0,5 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 1 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 2 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 3KG</li> </ul>		
<p><b>Prone horizontal abduction with external rotation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buiklig</li> <li>• Arm horizontaal gestrekt met duim omhoog</li> <li>• Schouders in gecorrigeerde houding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arm gestrekt in het horizontale vlak omhoog bewegen (<i>schouderbladen naar elkaar</i>)</li> </ul>	<p>Dumbell</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 0,5 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 1 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 2 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 3KG</li> </ul>		
<p><b>Side-lying forward flexion:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zijlig op niet aangedane zijde</li> <li>• Schouder in gecorrigeerde houding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arm gestrekt in het horizontale vlak naar voren bewegen</li> </ul>	<p>Dumbell</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 0,5 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 1 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 2 KG</li> <li><input type="checkbox"/> 3KG</li> </ul>		
<p><b>Sleeper's Stretch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zijlig op aangedane zijde</li> <li>• Arm in 90° anteflexie en met gebogen arm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Met de andere hand de pols naar beneden bewegen (<i>richting de bank</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> variëren in druk</li> </ul>		