



1 Schouder naar buiten draaien

(exorotatie)

Sta of zit rechtop met je elleboog 90 graden gebogen en tegen je zij. Duw de rug van je hand rustig naar buiten tegen je andere hand aan (pijl). Je arm beweegt niet. Bouw de kracht rustig op tot ongeveer de helft van je maximale kracht, houd je schouders ontspannen en adem rustig door. Houd vast, ontspan en rust 30 seconden tussen elke herhaling.

5 × 10 sec, opbouwen naar 30 sec



2 Schouder naar binnen draaien

(endorotatie)

Sta of zit rechtop met je elleboog 90 graden gebogen en tegen je zij. Duw je onderarm rustig naar binnen, richting je buik, tegen je andere hand aan (pijl). Je arm beweegt niet. Bouw de kracht rustig op tot ongeveer de helft van je maximale kracht, houd je schouders ontspannen en adem rustig door. Houd vast, ontspan en rust 30 seconden tussen elke herhaling.

5 × 10 sec, opbouwen naar 30 sec

Pijn: een lichte pijn of gevoeligheid tijdens de oefening is prima (maximaal 3 tot 4 op een schaal van 0 tot 10), zolang die binnen een paar uur weer zakt en de klachten de volgende ochtend niet erger zijn. Wordt de pijn heviger, span dan minder hard aan of stop met de oefening. Doe de oefeningen 1 tot 2 keer per dag. Twijfel je of blijft de pijn toenemen? Overleg dan met je fysiotherapeut.