

Schouderoefeningen na fractuur of operatie

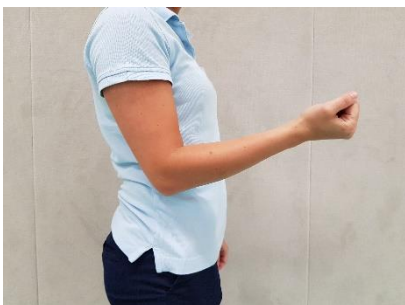
Wanneer u een fractuur heeft of een operatie bent ondergaan, is het belangrijk om uw schouder te blijven bewegen. In deze folder staan verschillende oefeningen die bijdragen aan uw herstel. Herhaal de oefeningen 10 keer, 4-5 keer per dag en ondersteun indien nodig uw arm.

Oefeningen



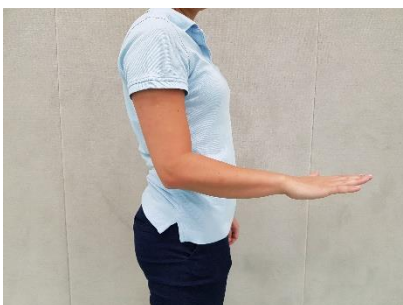
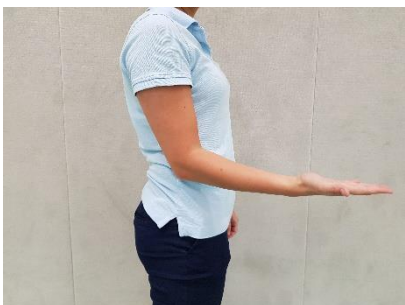
Oefening 1

Buig voorover en steun op uw knie. Laat uw arm ontspannen hangen en draai kleine cirkeltjes ermee.



Oefening 2

Buig en strek, op geleide van de pijn, de elleboog zo ver mogelijk.



Oefening 3

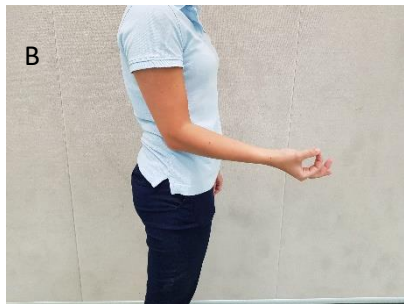
Met de elleboog in de zij draait u de handpalm naar boven en naar beneden.

Schouderoefeningen na fractuur of operatie



Oefening 4

Met de elleboog in de zij maakt u een vuist en strekt u de vingers weer.



Oefening 5

A: Maak een vuist en draai rondjes met uw pols beide kanten op.

B: Breng uw vingers een voor een naar u duim toe.