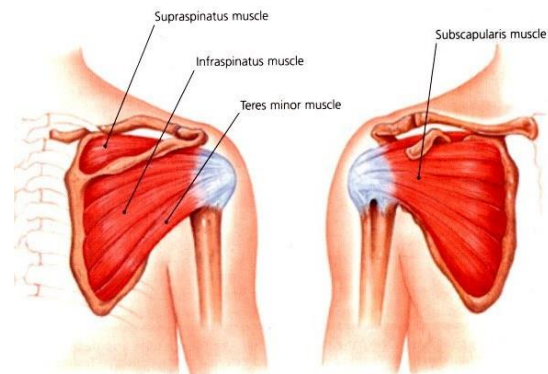




## Anatomie

De schouder bestaat uit 3 botdelen: het schouderblad (scapula) met het schouderdak (acromion), de bovenarm (humerus) en het sleutelbeen (clavicula). De bovenarm vormt samen met een deel van het schouderblad (glenoid van scapula) het schoudergewricht. Er zijn 4 schouderpijlen die ervoor zorgen dat de kop stevig in de kom wordt gehouden. Deze hebben een belangrijke functie in de stabiliteit van het gewricht omdat het gewricht van zichzelf minder stabiel is. Ook het schouderblad heeft een stabiliserend functie van het schoudergewricht en aansturing van het schouderblad vindt plaats door spieren van de rug en borstkas.



## Bij welke blessures werkt deze oefentherapie?

Deze oefentherapie werkt bij overbelastingsklachten van de schouder. Meestal gaat het om overbelasting van de pees die vasthecht op de kop van de bovenarm. De spieren van deze pees hebben hun oorsprong op het schouderblad.

## Oorzaak van overbelasting

Vaak is er een onvoldoende stabilisatie van het schouderblad. Oftewel de spieren van de rug en de borstkas naar het schouderblad zijn niet sterk genoeg. De spieren tussen de wervelkolom en het schouderblad dienen goed getraind te zijn om deze functie te kunnen waarborgen.

## Waarom oefentherapie?

Oefentherapie is zinvol bij chronische overbelastingsklachten. Bij overbelasting kan het pees- of spierweefsel de opgelegde kracht niet aan. Het sterker maken van spier- en peesweefsel is een voor de hand liggende oplossing. De kunst van oefentherapie is om in de smalle zone tussen overbelasting (vaak de sport) en geen trainingseffect (rust) te blijven.

## Klachten tijdens oefentherapie?

De oefeningen mogen pijn doen, dit is zelfs de bedoeling. Als de oefeningen volledig pijnloos zijn is geen trainingseffect en moeten de oefeningen zwaarder worden gemaakt.

## Sporten tijdens de oefentherapie?

Doe geen activiteit of sport die pijn opwekt tijdens de eerste fasen van de oefentherapie (buiten de oefentherapie) zelf, tenzij de sportarts een ander advies geeft. De sportactiviteit zal in een later stadium op advies van de sportarts geleidelijk worden opgebouwd. Sporten die in de beginfase vaak wel zonder pijn mogelijk zijn: fietsen, hardlopen en training van de romp en onderste ledematen.

## Oefenschema

De sportarts adviseert over de precieze inhoud van het oefenschema.

## 1 Nek losmaken

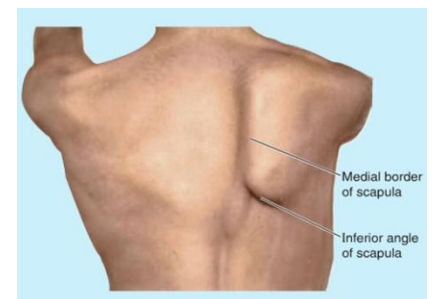
Breng het hoofd achtereenvolgens in de volgende posities:

1. Buig het hoofd voorover met de kin op de borst
2. Buig het hoofd achterover
3. Buig het hoofd naar links en rechts
4. Kijk over de linker en rechter schouder

Houd alle posities 5 seconden vast en probeer door met de hand te helpen zo ver mogelijk te komen.

## 2x/dag 3x3 herhalingen

Wissel linker en rechter zijde af: 3x links, 3x rechts, 3x links etc, tenzij de sportarts anders voorschrijft.





## 2 Slingeroefeningen

Ga voorovergebogen staan en leun met 1 hand op een tafel of stoel. Laat de andere arm hangen, laat deze arm de volgende bewegingen maken:

1. Slinger de arm naar voor/achter
2. Slinger de arm naar links/rechts
3. Slinger de arm in cirkels rond

**2x/dag 1x30 sec voor elke beweging**



## 3 Schouder losmaken

Breng de elleboog van de rechter arm langs voren naar de linker schouder met behulp van de linkerhand totdat er een rekkend gevoel ontstaat. Houd de positie 5 seconden vast.

**2x/dag 3x3 herhalingen**

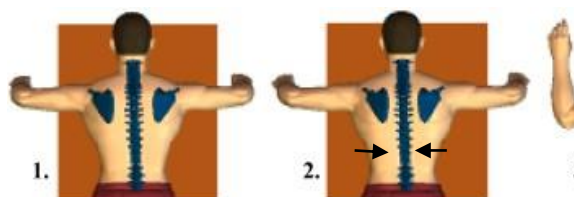


## 4 Schouderblad training

1. Armen gebogen optillen naast het lichaam met de onderarmen naar voren wijzend.
2. Vervolgens schouderbladen langzaam, maar zo krachtig mogelijk naar elkaar toe trekken.
3. Daarna onderarmen omhoog draaien terwijl de schouderbladen zo dicht mogelijk tegen elkaar blijven staan.

Doe de oefening langzaam: in 1 seconde kracht opbouwen, 1 seconde vasthouden, in 1 seconde weer ontspannen.

**2x/dag 3x15 herhalingen**



## 5 Rug training

Hierbij dient een elastieken band worden vastgemaakt aan de muur/deur. Bv Dynaband, verkrijgbaar in sportwinkels of bij een fysiotherapeut, of een fiets binnenband. Trek vervolgens met beide handen aan de elastieken band. Concentreer op het na elkaar toetrekken van beide schouderbladen. Doe de oefening langzaam: in 1 seconde kracht opbouwen, 1 seconde vasthouden, in 1 seconde weer ontspannen.

**2x/dag 3x15 herhalingen**

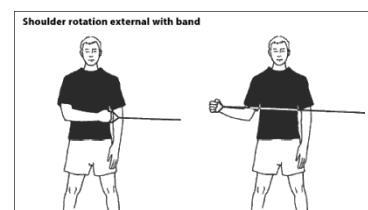


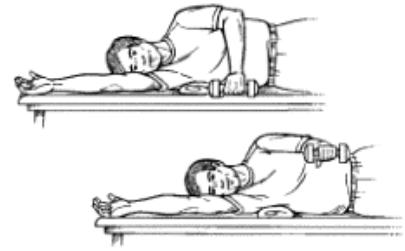
## 6 Rotatie training

Doe de oefening met voorkeur met een elastiek. Bevestig het elastiek aan een vast punt. Span de band op door de schouder naar buiten te draaien met de elleboog 90 graden gebogen. Probeer het lichaam stil te houden. De oefening kan ook worden uitgevoerd met gewichten: zijligging til het gewicht dan op door de schouder naar buiten te draaien.

Tweede oefening: Is hetzelfde als de eerste, echter nu dient deschouder naar binnen gedraaid te worden (met de elleboog 90 graden gebogen). Doe de oefening langzaam: in 1 seconde kracht opbouwen, 1 seconde vasthouden, in 1 seconde weer ontspannen.

**2x/dag 3x15 herhalingen**

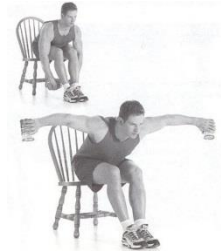




## 7 Voorover roeien

Hierbij ga je voorovergebogen staan/zitten met de armen naar beneden hangend. Neem 2 gewichten in de arm, of gebruik een elastiek. Breng vervolgens de armen zijwaarts net niet gestrekt omhoog. Concentreer op het na elkaar toetrekken van beide schouderbladen. Doe de oefening langzaam: in 1 seconde kracht opbouwen, 1 seconde vasthouden, in 1 seconde weer ontspannen.

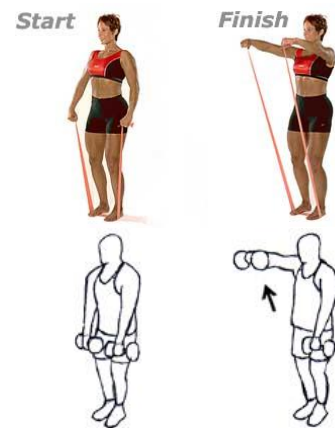
**2x/dag 3x15 herhalingen**



## 8 Voorwaarts tillen

De oefening dient staan te worden uitgevoerd. Breng afwisselend beide armen voorwaarts omhoog tot de hand zich op het niveau van de schoudergordel bevindt. Concentreer op het na elkaar toetrekken van beide schouderbladen. Gewichten of een elastiek kunnen worden gebruikt. Doe de oefening langzaam: in 1 seconde kracht opbouwen, 1 seconde vasthouden, in 1 seconde weer ontspannen.

**2x/dag 3x15 herhalingen**



## 9 Zijplank (2 benen)

Zijligging. Steun op 1 onderarm op de bal (of grond) en de voeten op de grond. Breng het bekken omhoog. Probeer het bekken in 1 lijn te krijgen met de rug en benen ("plank"). Train beide zijden.

**3x/week 3x30 sec.**

Tenzij de sportarts anders voorschrijft.



## 10 Zijplank (1 been)

Zijligging. 1 Elleboog op de bal (of grond). 1 Voet op de grond. Breng het andere been gestrekt omhoog. Probeer het bekken in 1 lijn te krijgen met de rug en benen ("plank"). Laat het been weer zakken tot de voeten elkaar raken en breng het daarna weer omhoog. Doe de oefening langzaam: in 1 seconde kracht opbouwen, 1 seconde vasthouden, in 1 seconde weer ontspannen.

**3x per week 3x15 herhalingen**

Wissel linker en rechter kant af: 15x links, 15x rechts, 15x links etc, tenzij de sportarts





anders voorschrijft.



## 11 Opdrukken

Druk jezelf op tegen de muur. Belangrijk is om helemaal uit te strekken in de schouder (zodat de schouders/schouderbladen naar voren komen. Probeer de oefening steeds zwaarder te maken door de handen steeds lager te zetten (bv op vensterbank, tafel). Doe de oefening langzaam: in 1 seconde kracht opbouwen, 1 seconde vasthouden, in 1 seconde weer ontspannen.

**2x/dag 3x15 herhalingen**

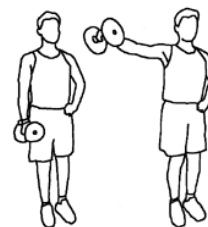


## 12 Zijwaarts tillen

Zelfde als voorwaarts tillen, echter nu langs de zij.

Met gewichten of een elastiek. Doe de oefening langzaam: in 1 seconde kracht opbouwen, 1 seconde vasthouden, in 1 seconde weer ontspannen.

**2x/dag 3x15 herhalingen**



## 13 Boven de schoudergordel liggend

Buikligging: de arm naast het bed/bank. Til het gewicht op door de elleboog 90° te buigen (onderarm verticaal) en daarna met de schouder enkel een draaiende beweging uit te voeren (zodat de onderarm horizontaal komt). Doe de oefening langzaam: in 1 seconde kracht opbouwen, 1 seconde vasthouden, in 1 seconde weer ontspannen.

**2x/dag 3x15 herhalingen**



## 14 Boven de schoudergordel staand

Zoals de vorige oefening, maar staand i.p.v. liggend. Met een elastiek of gewicht worden uitgevoerd. Start met de bovenarm horizontaal naar de zijkant en de onderarm horizontaal naar voren. Breng het elastiek op spanning door de bovenarm naar buiten te draaien (onderarm verticaal omhoog). Doe de oefening langzaam: in 1 seconde kracht opbouwen, 1 seconde vasthouden, in 1 seconde weer ontspannen.

**2x/dag 3x15 herhalingen**



## 15 shrugs

1. Neem een gewicht in beide handen, deze schouderpijnen zijn sterk dus het mag zwaar zijn. Mocht je geen zware halters hebben dan werkt het uiteinde van een tafel soms ook of een boodschappentas met gevulde flessen of zand. Pak de gewichten met gestrekte armen staand.
2. Breng nu de schouders met gestrekte armen omhoog, de kracht komt dus enkel uit de nekspieren.
3. Hou de positie 1 seconde vast en laat de schouders weer zakken.

Doe de oefening langzaam: in 1 seconde kracht opbouwen, 1 seconde vasthouden, in 1 seconde weer ontspannen.

### 2x/dag 3x15 herhalingen

#### Zoek de pijn op

LET OP: de oefening moet licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. Als er geen pijn (of spierpijn nadien) is, maak het gewicht dan zwaarder.



## 16 Achterste schouderkapsel rekken

Zijligging waarbij de bovenarm horizontaal ligt en tot de helft op de rand van een bed ligt. Het achterste kapsel wordt gerekt door de onderarm met de palmzijde naar beneden te brengen. De bedoeling is dat maximaal toelaatbare rek wordt opgezocht in 30 seconden wordt vastgehouden.

### 2x/dag 3x30 sec.



## Hoe verder

De sportarts zal u adviseren over de duur van de oefentherapie. Als de oefeningen goed gaan, betekent dit niet dat het sporten weer kan worden opgepakt, de volgende fase van de behandeling bestaat meestal uit een sportherstel oefenprogramma.

## Sportherstel

### Zwemmen

- goede body-roll: minder beweging vanuit de schouder en meer vanuit de nek en rug
- korte snelle slagen i.p.v. lange slagen
- elleboog goed buigen bij de teruggaande beweging
- ademen aan beide zijden van de body-roll
- armen goed naar de middellijn bij in het water komen

### Tennis

- In het begin alle bovenhandse slagen vermijden. Start tegen het oefenmuurtje of met minitennis, waarbij je langzaam naar achteren gaat. Alleen onderhandse slagen, waarbij je zoveel mogelijk van laag naar hoog slaat.
- Vervolgens mag je het tempo van het baselinetennis opvoeren, waarbij je alleen vlakke slagen slaat. Aan het net alleen lage volleys.
- Langzamerhand mag je ook meer hoge topspin ballen slaan en mag je ook de volleys wat hoger nemen.
- De volgende stap is het overgooien van een tennisbal. Ga staan op de servicelijn en gooi de bal bovenhands over naar je partner aan de andere kant van het net. Gaat dit goed, dan langzaam de afstand en de snelheid vergroten
- Nu mag je beginnen met serveren, waarbij je de eerste keer de beweging zonder bal uitvoert. Vervolgens serveer je vanaf de service lijn. Vergroot langzaam de afstand en snelheid. Ook rustig smashes is nu toegestaan. Tijdens deze fase is aandacht voor de techniek en timing belangrijk. Het gevoel van timing zorgt ervoor dat het inslijpen en verbeteren van de juiste techniek met minimale krachtsinspanning verloopt.
- De volgende stappen zijn het spelen van oefenpunten, gevolgd door oefengames, een oefenset en een oefenwedstrijd.
- Aan wedstrijdtennis ben je toe indien je twee tot vier weken pijnvrij oefenwedstrijden hebt gespeeld.
- Het eerste toernooi slechts voor één onderdeel inschrijven!