

Specifiek oefenprogramma Schouderklachten (SAPS)

Deze oefeningen doet u 2 keer per dag van week 1 t/m week 8.

Daarna oefent u 1 keer per dag van week 9 t/m week 12.

Oefening 1 : week 1 - 12



[instructie video](#)

- Schouderblad stabilisatie

Uitvoering : Trek aan naar achter en knijp de schouderbladen naar elkaar toe.

Serie : 3 x 15

Oefening 2 : week 1-8

- Excentrische oefening voor m.supraspinatus (Full Can)

Serie : 3 x 15

[instructie video](#)



Oefening 3 :

Week 1-8

- Excentrische oefening voor m. infraspinatus en m. teres minor

Serie : 3 x 15



[instructie video](#)

Oefening 4 : week 1-8

- Concentrisch/excentrisch voor de m. Serratus anterior

Series : 3 x 15



[instructie video](#)

Oefening 5: week 1-12

Posterior Schouderstretch

Serie : 3 x 30-60 sec.

[instructie video](#)



Oefening 6: week 5-8

- Exorotatie voor de rotator cuff en de scapulastabilisatoren

Series : 3 x 10
naar 3 x 15

[instructie video](#)



Oefening 7: week 9-12

Idem vanuit 90 graden anteflexie



Oefening 8: week 9-12

- Push up Plus

Series van 3x 10 naar 3 x 15

[instructie video](#)



Oefening 9: week 9-12

- Concentrisch / excentrisch voor m. supraspinatus (Full Can) in scapulaire vlak

Serie : 3 x 15



Waarom deze oefeningen:

De oefeningen zijn verdeeld in oefeningen gericht op uw peesbelastbaarheid en oefeningen gericht op de stabiliteit van uw schoudergordel.

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat de onderstaande oefeningen effectiever zijn om schouderklachten te verminderen dan reguliere schouderoefeningen.

De combinatie van deze oefeningen zorgen voor afname van pijnklachten en toename van de beweeglijkheid.

De oefeningen mogen lichte pijn geven. Op een pijnschaal van 0-10 (0= geen pijn en 10= ondraaglijke pijn) mogen de oefeningen een maximale score 4 hebben.

Deze oefeningen zijn vrij vertaald naar het Nederlands en gereproduceerd met toestemming van de auteur (Theresa Holmgren).Schoudernet Noord 2015