

Anterieure deltoïd training

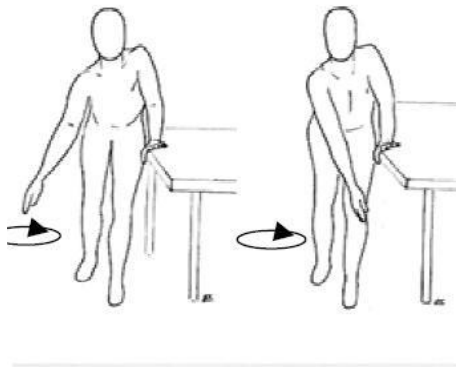
Schouderlast kan soms ontstaan ten gevolge van een letsel aan de rotator cuffspieren. Er is echter nog een krachtige spier welke over de schouder ligt, de deltoïdspier, en deze kan getraind worden om te compenseren voor deze letsels.

De volgende oefeningen mogen 3 tot 5 x per dag uitgevoerd worden om de deltoïdspier te verstevigen. Het beste is om deze oefeningen minstens 3 maanden uit te voeren. Verwacht mag worden dat dit uw pijnklachten zal verminderen en de beweeglijkheid en functie van de arm verbeteren.

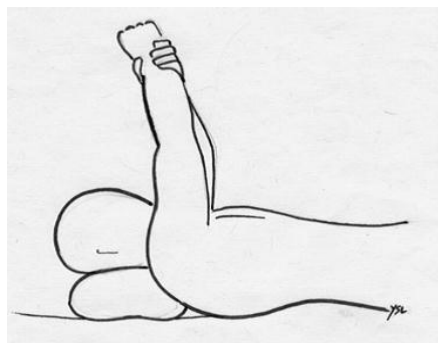
Een kinesitherapeut kan u helpen deze oefeningen aan te leren.

Oefeningen:

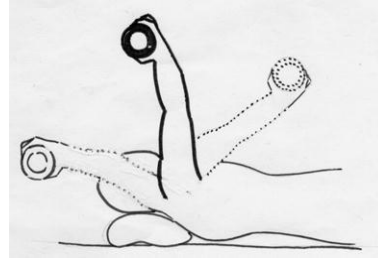
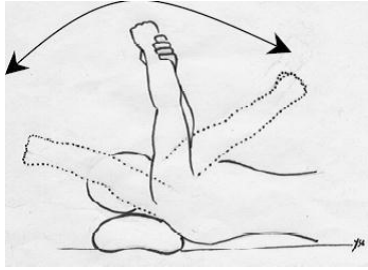
1. Buig voorover en laat uw arm gedurende 2 minuten rustig slingeren. Dit zal de pijn helpen te verlichten en de spieren rond de schouder ontspannen.



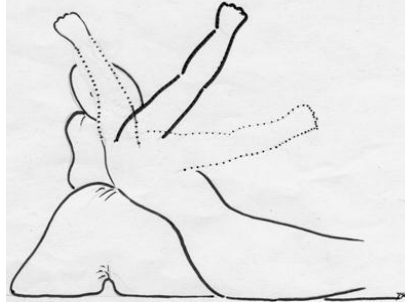
Ga op uw rug liggen met een kussen onder het hoofd. Breng de zwakke arm omhoog met de andere arm, tot recht boven u, 90° verticaal. Houd de arm recht omhoog op eigen kracht.



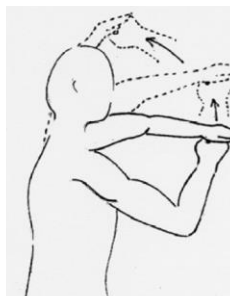
Houd de arm en de hand recht en beweeg richting de knieën en vervolgens naar het hoofd. grootbewegingen verbetert, ga dan steeds verder met deze oefening zodat u de hand op uw bovenbeen legt en vervolgens boven uw hoofd op het bed. Vervolgens doet u dezelfde oefening met een licht gewicht zoals een blik soep of een flesje water, in de hand.



Wanneer u meer vertrouwen krijgt in deze beweging voer deze dan halfzittend uit, bijvoorbeeld met een paar kussens onder de rug. Vervolgens ook zittend en dan staand.



2. Maak een vuist met de zwakke kant en duw deze tegen de vlakke andere hand. Terwijl u duwt kunt u de arm omhoog brengen. Herhaal deze oefening regelmatig (10 x, en dit 3 tot 5 keer per dag) om de deltoïdspier te trainen om de arm uiteindelijk zonder weerstand omhoog te brengen.



Ga op uw buik liggen met de arm naast het lichaam en de duim naar buiten gedraaid. Til nu de gestrekte arm een paar cm op, zodat deze maar juist los is van de ondergrond. Doe dit 10 x. Binnen 8 à 12 weken zien we u graag op de poli voor een herevaluatie. We verwachten dan een verbetering van de klachten. Stop met de oefeningen indien u meer pijn krijgt.

Strechting achterste deel van het schouderkapsel

Een van de oorzaken van schouderlast is een verkorting en een verstijving van het achterste gedeelte van het gewrichtskapsel. Bij het liggende onderzoek is er dan een verminderde beweeglijkheid bij bepaalde bewegingen in vergelijking van de andere zijde.

Het belangrijkste deel van de behandeling bestaat dan ook om dit achterste kapsel te stretchen. Dit kan op verschillende manieren gebeuren. De volgende oefeningen mogen 3 tot 5 x per dag uitgevoerd. Het beste is om deze oefeningen minstens 3 maanden uit te voeren. Verwacht mag worden dat dit uw pijnklachten zal verminderen en de beweeglijkheid en functie van de arm verbeteren.

Een kinesitherapeut kan u helpen deze oefeningen aan te leren.

Oefeningen:

1. Horizontale stretch: sta recht en breng de hand van je pijnlijke schouder tot op schouderhoogte en plooi je elleboog tot 90°. Neem vervolgens met de andere hand de elleboog vast en duw de elleboog naar de niet pijnlijke schouder tot aan de pijngrens.



2. 'Sleeper stretch': Ga op je zij liggen op de pijnlijke schouders waarvan je de bovenarm naar vorenbrengt in 90°. Plooi dan je elleboog in 90°. Breng vervolgens handpalm naar bed/grond/matras in de richting van de voeten terwijl je bovenarm op bed/grond/matras blijft liggen. Hou deze houding een tijdje aan tot aan de pijngrens.

