

Schouder katrol

Instructies en oefeningen



Bedankt
voor uw
aankoop!

Inhoudsopgave

| | |
|---|-----------|
| Inhoud | 2 |
| Waar wordt de schouderkatrol voor gebruikt? | 3 |
| Hoe wordt de schouderkatrol gebruikt? | 3 |
| Hoe lang en hoe vaak? | 4 |
| Let op | 4 |
| Houding is belangrijk | 4 |
| Veiligheid | 4 |
| | |
| Zittende oefeningen | 5 |
| Oefening 1: Armen voorwaarts omhoog met gezicht naar deur | 5 |
| Oefening 2: Armen voorwaarts omhoog met rug naar de deur | 6 |
| Oefening 3: Grote boog zijwaarts omhoog | 7 |
| Oefening 4: Grote boog voorwaarts omhoog | 8 |
| Oefening 5: Buitenwaartse rotatie | 9 |
| Oefening 6: Binnenwaartse rotatie | 10 |
| | |
| Liggende oefeningen | 11 |
| Oefening 7: Korte boog voorwaarts omhoog | 11 |
| Oefening 8: Grote boog voorwaarts omhoog | 12 |
| Oefening 9: Buitenwaartse rotatie | 13 |
| | |
| Staande oefeningen | 14 |
| Oefening 10: Buitenwaartse rotatie | 14 |
| Oefening 11: Binnenwaartse rotatie | 15 |

Gebruik voor
extra
weerstand de
schouder tubes



Geachte klant,

Om optimaal plezier en profijt van uw schouderkatrol te hebben, bieden wij u bijgaand oefenboekje met specifieke oefeningen aan.

Vriendelijke groet,

MediPreventie

© 2019 MediPreventieboekje num. 84 (voor redactionele inhoud en/of beeldingen)

➤ Waar wordt de schouderkatrol voor gebruikt?

De wervelkolom, ribben en schouders horen harmonieus te bewegen. Een storing in een van deze gewrichten betekent dat dit invloed heeft op de totale beweging. Gebruik de schouder stretcher om de bewegelijkheid van de schouder, bovenrug en ribben te onderhouden of verbeteren. Het bereidt het gewricht voor op bewegingstherapie, vermindert de pijn en versterkt het te bereiken resultaat. De schouderkatrol is een belangrijk onderdeel van de behandeling. De schouderkatrol is zeer geschikt voor revalidatie in de praktijk of thuis.

➤ Hoe wordt de schouderkatrol gebruikt?

De schouderkatrol is overal toepasbaar door het ophangstelsel dat op iedere deur past. Alle oefeningen worden staand of zittend voor de deur gedaan. U kunt strepen op het touw aanbrengen als meetpunt om te zien hoeveel uw bewegelijkheid verbeterd is.

> Hoe lang en hoe vaak?

Het beste resultaat wordt bereikt indien de oefeningen 3 keer per dag worden gedaan, ongeveer 5-15 minuten per keer. Begin de bewegingen langzaam en beweeg alleen in het pijnvrije bewegingsgebied.

> *Let op*

Bouw het oefenschema rustig op. Begin altijd voorzichtig met een niet al te hoge frequentie. Luister goed naar uw lichaam en pas het oefenschema aan indien nodig. Lichte gevoeligheid tijdens en na het oefenen mag, pijn mag absoluut niet. Indien u twijfelt of de schouderkatrol ook voor u geschikt is, raden wij u aan om met uw fysiotherapeut of oefentherapeut te overleggen.

> Houding is belangrijk

Zorg tijdens de oefening dat u uw schouders niet op trekt. Houdt tevens uw schouderbladen zoveel mogelijk naar achteren. Uw fysiotherapeut of oefentherapeut is uw beste leidraad voor een goede houding.

> Veiligheid

1. Bevestig het riempje (waar de katrol aan is bevestigd) tussen de deur en het kozijn, zodat de rubberen verdikking zich aan de andere kant van de deur bevindt. Trek vervolgens de deur goed dicht. Zorg dat de deur tijdens de oefening niet geopend wordt.
2. Controleer of de schouderkatrol goed vast zit.

Beweeg met een goede houding



Zittende oefeningen

Oefening 1: Armen voorwaarts omhoog met gezicht naar deur

- 1 Hang de katrol aan de bovenkant van de deur.
- 2 Ga op een stoel zitten met het gezicht naar de deur. Zorg dat de tenen op 20-25 cm afstand van de deur zijn.
- 3 Houd in iedere hand een handvat en trek het touw op en neer, zover als uw geblesseerde schouder dit toelaat zonder dat het pijn doet.
- 4 Zorg er voor dat bij de neerwaartse beweging de schouder voldoende naar beneden en naar achteren beweegt.

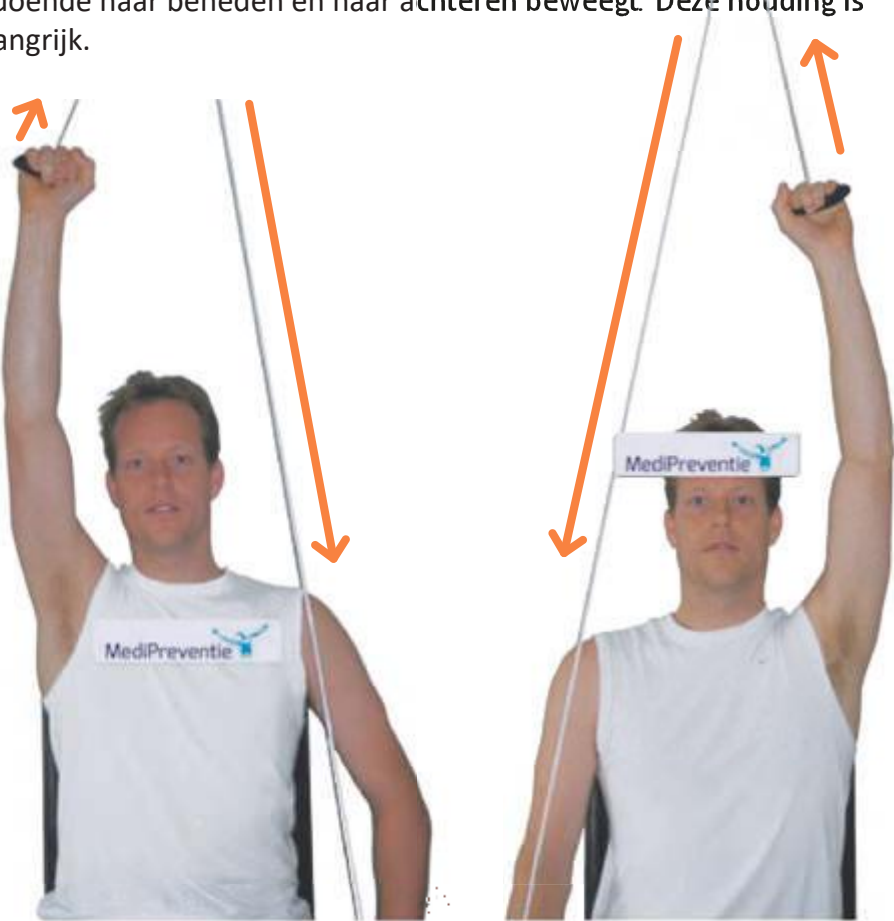


Aantal keren per dag

Aantal minuten

Oefening 2: Armen voorwaarts omhoog met rug naar de deur

- 1 Ga op een stoel zitten met de rug naar de deur. De achterkant van de stoel moet op 20-25 cm afstand van de deur staan.
- 2 Houd de handvatten ontspannen vast en gebruik uw sterke arm om de geblesseerde arm vanuit de schouders boven het hoofd te tillen, waarbij u voorzichtig spanning op de schouder zet. Houd de spanning 15-30 seconden vast.
- 3 Zorg er voor dat de schouder die de neerwaartse beweging inzet, voldoende naar beneden en naar achteren beweegt. Deze houding is belangrijk.

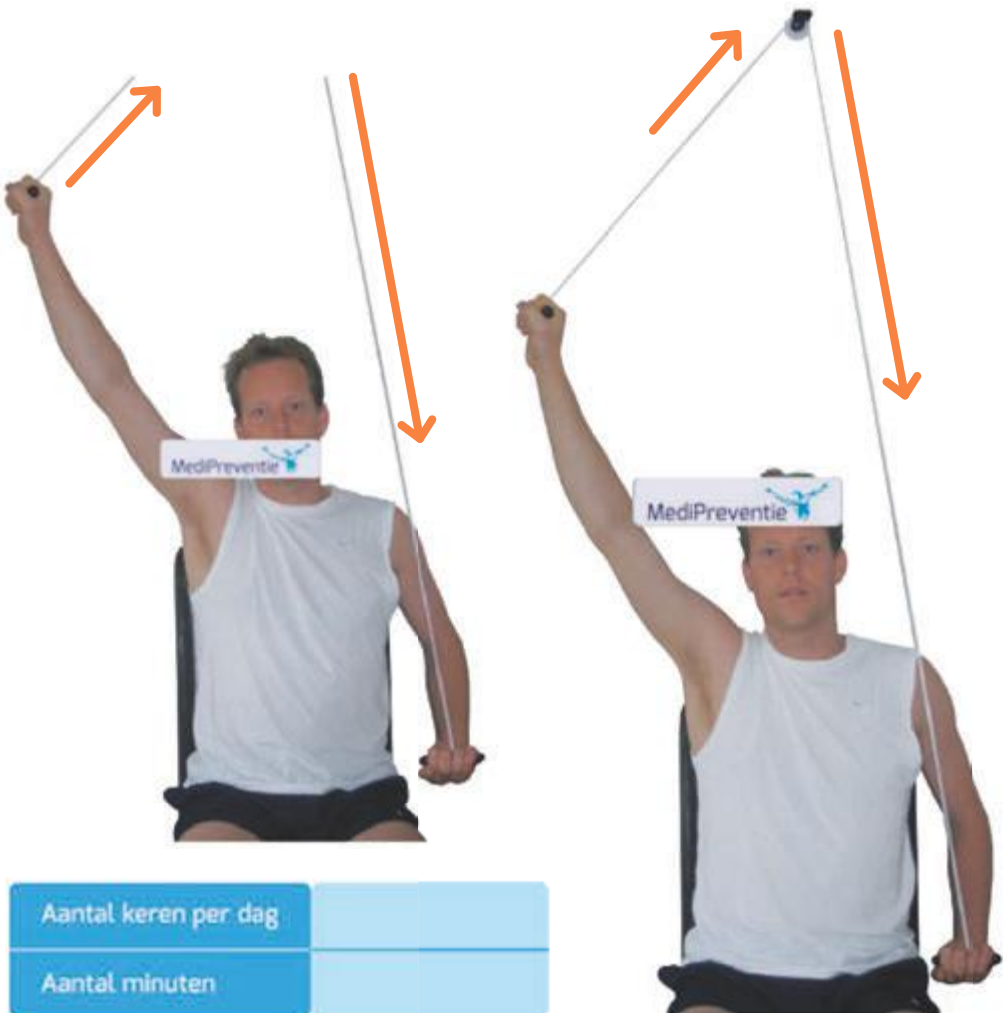


Aantal keren per dag

Aantal minuten

Oefening 3: Grote boog zijwaarts omhoog

- 1 Hang de katrol aan de bovenkant van de deur.
- 2 Ga met de schouderbladen en rug tegen de deur zitten, waarbij u beide schouderbladen zoveel mogelijk naar beneden en naar achteren houdt.
- 3 Houd de handvatten ontspannen vast en gebruik uw sterke arm om uw geblesseerde arm met gestrekte elleboog zijwaarts omhoog te bewegen.
- 4 Houd de spanning 15-30 seconden vast en herhaal de oefening.



Oefening 4: Grote boog voorwaarts omhoog

- 1 Hang de katrol aan de bovenkant van de deur.
- 2 Ga met de schouderbladen en rug tegen de deur zitten, waarbij u beide schouderbladen zoveel mogelijk naar beneden en naar achteren houdt.
- 3 Houd de handvatten ontspannen vast en gebruik uw sterke arm om uw geblesseerde arm met gestrekte elleboog voorwaarts omhoog te bewegen.
- 4 Houd de spanning 15-30 seconden vast en herhaal de oefening.



Aantal keren per dag

Aantal minuten

Oefening 5: Buitenwaartse rotatie

- 1 Plaats de katrol aan de zijkant van de deur ter hoogte van de elleboog.
- 2 Ga met de schouderbladen en rug tegen de deur zitten, waarbij u beide schouderbladen zoveel mogelijk naar beneden en naar achteren houdt.
- 3 Houd eerst de onderarmen gebogen naar voren en trek vervolgens de onderarm naar buiten toe. Houd de elleboog naast het lichaam, zodat door het trekken van de sterke arm een buitenwaartse rotatie van de geblesseerde schouder wordt bewerkstelligd.



Aantal keren per dag

Aantal minuten

Oefening 6: Binnenwaartse rotatie*

- 1 Deze oefening wordt zittend met de rug naar de deur gedaan, op ongeveer 20-25 cm afstand van de deur. Begin door de geblesseerde arm naar beneden tegen de heup te houden. Houd het handvat vast met het touw tussen uw wijs- en middelvinger.
- 2 Trek met de sterke arm de geblesseerde arm voorzichtig hoger op de rug.
- 3 Probeer bij het herhalen van de oefening de geblesseerde arm steeds iets hoger te brengen. Herhaal deze oefening een aantal keer.

* Deze oefening helpt om de arm achter de rug te strekken. Dit is meestal de moeilijkste beweging in het herstelproces van de schouder.



Aantal keren per dag

Aantal minuten

Liggende oefeningen

Oefening 7: Korte boog voorwaarts omhoog

- 1 Plaats de katrol boven de geblesseerde schouder tussen de deur en het kozijn, 20 cm boven de grond.
- 2 Ga op de rug liggen met uw hoofd 1 meter van de deur af. Breng beide schouderbladen zoveel mogelijk naar elkaar toe en naar beneden, zodat ze plat op de vloer liggen.
- 3 Houd de handvatten vast met de duim van de geblesseerde arm richting de vloer. Trek met de andere arm naar beneden richting uw voeten. Beweeg daarbij de geblesseerde arm voorwaarts omhoog. Houd de spanning 15-30 seconden vast en herhaal de oefening.



| | |
|----------------------|--|
| Aantal keren per dag | |
| Aantal minuten | |

Oefening 8: Grote boog voorwaarts omhoog

- 1 Plaats de katrol boven de geblesseerde schouder tussen de deur en het kozijn, 20 cm boven de grond.
- 2 Ga op de rug liggen met uw hoofd 1 meter van de deur af. Breng beide schouderbladen zoveel mogelijk naar elkaar toe en naar beneden, zodat ze plat op de vloer liggen.
- 3 Houd de handvatten vast met de duim van de geblesseerde arm richting de vloer. Trek met de andere arm naar beneden richting uw voeten. Beweeg daarbij de geblesseerde arm zijwaarts omhoog. Houd de spanning 15-30 seconden vast en herhaal de oefening.



Aantal keren per dag

Aantal minuten

Oefening 9: Buitenwaartse rotatie

- 1 Plaats de katrol tussen de deur en het kozijn, 20 cm boven de grond.
- 2 Ga op 60 cm afstand van de deur op uw rug liggen, met uw geblesseerde schouder naar de deur toe.
- 3 Zet uw beide voeten plat op de grond met gebogen knieën en breng beide schouderbladen zoveel mogelijk naar elkaar toe en naar beneden, zodat ze plat op de vloer liggen.
- 4 Houd eerst de onderarmen gebogen naar voren en strek vervolgens de onderarm naar buiten toe. Houd de elleboog naast het lichaam zodat door het trekken van de sterke arm een buitenwaartse rotatie van de geblesseerde schouder wordt bewerkstelligd.



| | |
|----------------------|----------------------|
| Aantal keren per dag | <input type="text"/> |
| Aantal minuten | <input type="text"/> |

Staande oefeningen

Oefening 10: Buitenwaartse rotatie

- 1 Plaats de katrol aan de zijkant van de deur ter hoogte van de elleboog.
- 2 Ga met de geblesseerde schouder naar de deur toe staan.
- 3 Houd eerst de onderarmen gebogen naar voren en trek vervolgens de onderarm naar buiten toe. Houd de elleboog naast het lichaam, zodat door het naar buiten trekken van de sterke arm een buitenwaartse rotatie van de geblesseerde schouder wordt bewerkstelligd.

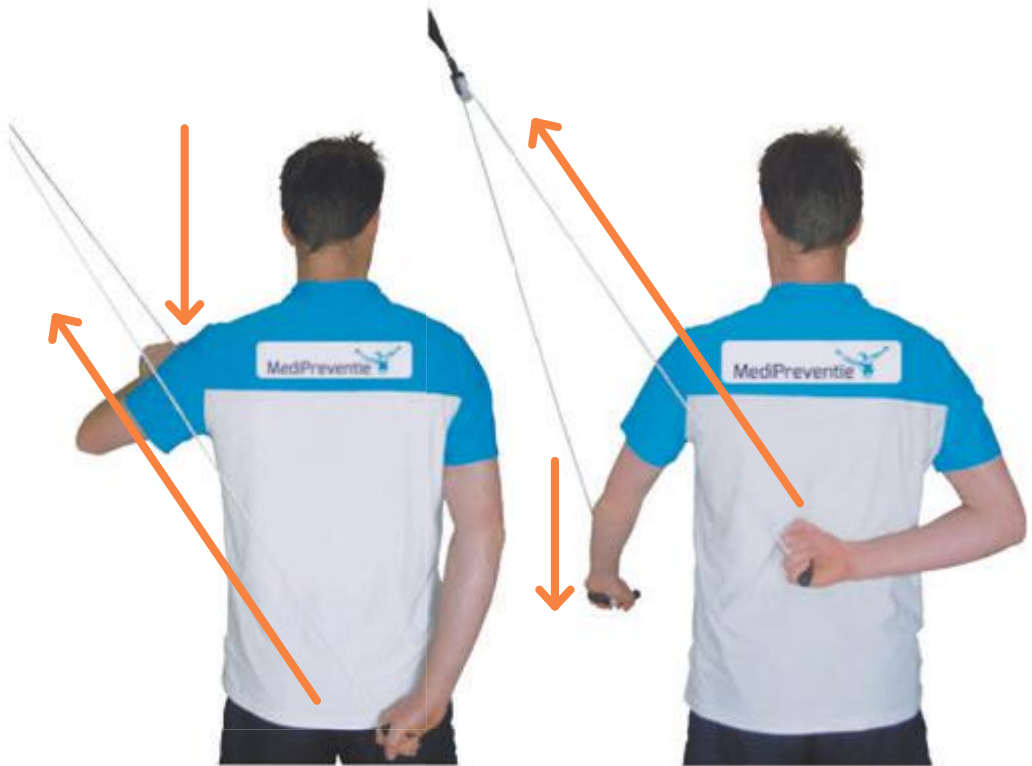


| | |
|----------------------|--|
| Aantal keren per dag | |
| Aantal minuten | |

Oefening 11: Binnenwaartse rotatie*

- 1 Ga op 20-25 cm afstand van de deur staan en met uw rug naar de deur toe. Begin door de geblesseerde arm naar beneden tegen de heup aan te houden. Houd het handvat vast met het touw tussen uw wijs- en middelvinger.
- 2 Trek met de sterke arm de geblesseerde arm voorzichtig hoger op de rug.
- 3 Probeer bij het herhalen van de oefening de geblesseerde arm steeds iets hoger te brengen. Herhaal deze oefening een aantal keer.

* Deze oefening helpt om de arm achter de rug te strekken. Dit is meestal de moeilijkste beweging in het herstelproces van de schouder.



| | |
|----------------------|--|
| Aantal keren per dag | |
| Aantal minuten | |



Vóór 16 uur besteld, morgen in huis!



Gratis verzending vanaf € 99,-



Uit voorraad leverbaar

MediPreventie 

 Landmansweg 113-5
7556 LW Hengelo (O)

 www.medipreventie.nl
 info@medipreventie.nl
 +31 (0)74 - 291 1110

 /MediPreventie
 /MediPreventie
 /Company/MediPreventiecentrum