



Naam:

Datum:


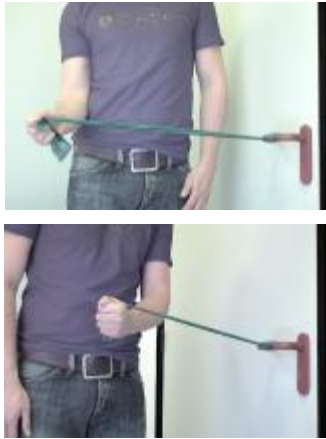

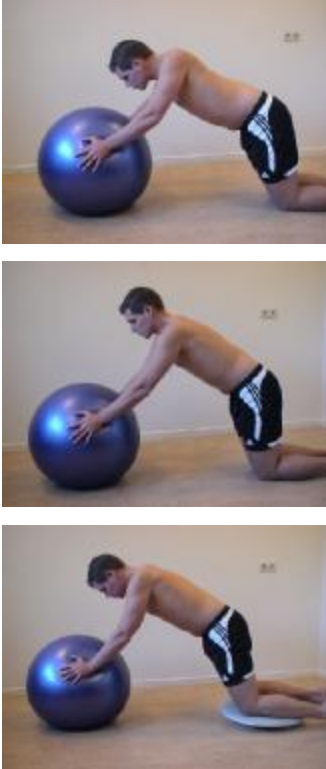
Protocol voor oefentherapie bij schoudergerelateerde aandoeningen

Eerst dient de gewoontehouding en stabiliteit van CWK, TWK en LWK te worden gecontroleerd middels bv. de lage-puppy test. Een correcte houding is een voorwaarde voor het starten met de oefeningen.





Fase 1: positioneren scapulae (1)

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p>M. Serratus Anterior:</p> <ul style="list-style-type: none"> Leun met gestrekte arm (en) wijd uit elkaar tegen de muur Arm(en) op schouderhoogte Rest van het lichaam gestrekt 	<ul style="list-style-type: none"> Beweeg met de neus richting de muur zonder daarbij de ellebogen te veranderen (scapulae naar elkaar) Druk vervolgens weer helemaal uit (scapulae uit elkaar) 	<input type="checkbox"/> 2 armen <input type="checkbox"/> 1 arm <input type="checkbox"/> variëren in druk <i>Huiswerk:</i> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee		
<p>Elbow in the backpack:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zit op de bank of in stand Elleboog in 90° flexie Schouder in 90° abductie Schouder volledig geëxoroteerd 	<ul style="list-style-type: none"> Beweeg ellebogen richting achterzak d.m.v. retractie en detractie de scapulae 	<input type="checkbox"/> 5 x 5 sec <input type="checkbox"/> 10 x 5 sec <input type="checkbox"/> ENTtreeM <input type="checkbox"/> 8 KG <input type="checkbox"/> 10 KG <input type="checkbox"/> 12 KG <input type="checkbox"/> 14 KG <input type="checkbox"/> ... KG <i>Huiswerk:</i> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee		







Fase 1: positioneren scapulae (2)

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p>Dynamische oefening Scapula:</p> <ul style="list-style-type: none"> Met gestrekte arm op een bal tegen de muur leunen 	<ul style="list-style-type: none"> rol de bal naar boven, onder, links en rechts 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> variëren in druk <input type="checkbox"/> in scapulaire vlak <input type="checkbox"/> in recht vlak <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>		
<p>Exo – Endo met Theraband</p> <p>§ Theraband vastmaken aan de deurklink</p> <p>§ Denk aan rechte hoek in het midden van de bewegingsuitslag</p>	<ul style="list-style-type: none"> Beweeg de arm horizontaal naar binnen en buiten 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> variëren in hoeveelheid rek op Theraband <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>		
<p>Rhythmic stabilisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ruglig Schouder in gecorrigeerde houding 	<ul style="list-style-type: none"> Beweeg de armen naar voren en achteren Schouders en bovenarm op 1 lijn houden 	<p>Dumbbell</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 0,5 KG <input type="checkbox"/> 1 KG <input type="checkbox"/> 2 KG <input type="checkbox"/> 3KG 		
<p>Positioneren scapula op Swiss Ball</p> <ul style="list-style-type: none"> Knieënstand Met gestrekte arm(en) steunen op Swiss Ball Rug gestrekt 	<ul style="list-style-type: none"> Beweeg met de neus richting de Swiss Ball zonder daarbij de positie van de ellebogen te veranderen (scapulae naar elkaar) Druk vervolgens weer helemaal uit (scapulae uit elkaar) <p><i>Lichte flexie ellebogen toegestaan als de meeste beweging naar scapulo-thoracaal plaatsvindt</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 armen <input type="checkbox"/> benen op oefentol <input type="checkbox"/> variëren in druk 		




Fase 1: ratio UT/LT

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p>Side-lying external rotation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zijlig op niet aangedane zijde • Schouder in gecorrigeerde houding • Handdoek onder elleboog 	<ul style="list-style-type: none"> • Onderarm in het verticale vlak bewegen • Bovenarm klemt de handdoek in de zij 	<p>Dumbell</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 0,5 KG <input type="checkbox"/> 1 KG <input type="checkbox"/> 2 KG <input type="checkbox"/> 3KG <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>		
<p>Prone extension exercise:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buiklig • Armen gestrekt naast je lichaam • Schouder in gecorrigeerde houding 	<ul style="list-style-type: none"> • Armen gestrekt omhoog bewegen 	<p>Dumbell</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 0,5 KG <input type="checkbox"/> 1 KG <input type="checkbox"/> 2 KG <input type="checkbox"/> 3KG <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>		
<p>Prone horizontal abduction with external rotation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buiklig • Arm horizontaal gestrekt met duim omhoog • Schouder in gecorrigeerde houding 	<ul style="list-style-type: none"> • Arm gestrekt in het horizontale vlak omhoog bewegen (<i>schouderbladen naar elkaar toe bewegen</i>) 	<p>Dumbell</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 0,5 KG <input type="checkbox"/> 1 KG <input type="checkbox"/> 2 KG <input type="checkbox"/> 3KG <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>		
<p>Side-lying forward flexion:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zijlig op niet aangedane zijde • Schouder in gecorrigeerde houding 	<ul style="list-style-type: none"> • Arm gestrekt in het horizontale vlak naar voren bewegen 	<p>Dumbell</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 0,5 KG <input type="checkbox"/> 1 KG <input type="checkbox"/> 2 KG <input type="checkbox"/> 3KG <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>		





Fase 2: Excentrische oefeningen rotator cuff

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw		Voorbeeld
<p>M. Supraspinatus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ellebogen in de zij en maximaal geflecteerd (dus polsen op schouderhoogte) 	<ul style="list-style-type: none"> • anteflexie schouder + extensie elleboog (dus armen max. gestrekt boven het hoofd) • armen max. endoroteren • langzaam zijwaarts laten zakken 	<p><input type="checkbox"/> Theraband</p> <p>Dumbell</p> <p><input type="checkbox"/> 0,5 KG</p> <p><input type="checkbox"/> 1 KG</p> <p><input type="checkbox"/> 2 KG</p> <p><input type="checkbox"/> 3 KG</p> <p><input type="checkbox"/> 4 KG</p> <p><input type="checkbox"/> 5 KG</p> <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>		 
<p>M. Infraspinatus + M. Teres minor</p> <ul style="list-style-type: none"> • in stand voor ENTTreeM met aangedane zijde van ENTTreeM af • ellebogen in 90° flexie en tegen het lichaam <u>houden</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • handvat met niet aangedane zijde aangeven (aangedane zijde in max. exorotatie) • beweging naar endorotatie langzaam remmen • met twee handen terug naar beginpositie 	<p>ENTTreeM:</p> <p><input type="checkbox"/> 1KG <input type="checkbox"/> 2KG</p> <p><input type="checkbox"/> 3KG <input type="checkbox"/> 4 KG</p> <p><input type="checkbox"/> 5 KG <input type="checkbox"/> 6 KG</p> <p><input type="checkbox"/> 7 KG <input type="checkbox"/> 8 KG</p> <p><input type="checkbox"/> 9 KG <input type="checkbox"/> 10 KG</p> <p><input type="checkbox"/>KG</p>		 
<p>M. Subscapularis</p> <ul style="list-style-type: none"> • in stand voor ENTTreeM met aangedane zijde naar ENTTreeM toe • ellebogen in 90° flexie tegen het lichaam <u>houden</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • met twee handen schouder in max. endorotatie brengen • beweging naar exorotatie langzaam remmen • met twee handen terug naar beginpositie 	<p>ENTTreeM:</p> <p><input type="checkbox"/> 1 KG <input type="checkbox"/> 2 KG</p> <p><input type="checkbox"/> 3 KG <input type="checkbox"/> 4 KG</p> <p><input type="checkbox"/> 5 KG <input type="checkbox"/> 6 KG</p> <p><input type="checkbox"/> 7 KG <input type="checkbox"/> 8 KG</p> <p><input type="checkbox"/> 9 KG <input type="checkbox"/> 10 KG</p> <p><input type="checkbox"/>KG</p>		 




Fase 3: Stabiliserende oefeningen gesloten keten

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p>Press-up</p> <ul style="list-style-type: none"> • zit op behandelbank met afhanginge benen 	<ul style="list-style-type: none"> • met vuisten opdrukken zodat zitvlak loskomt van de behandelbank (retractie/detractie scapula) • Variatie: In stand voor de bank (met bank in hoge positie) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 5 x 5 sec <input type="checkbox"/> 10 x 5 sec <input type="checkbox"/> in stand <input type="checkbox"/> op oefentol <p><i>Huiswerk:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee 		
<p>Lage puppy met volledig gestrekt lichaam:</p> <ul style="list-style-type: none"> • met gestrekt lichaam steunend op ellebogen en knieën of tenen 	<ul style="list-style-type: none"> • stabiliseer lichaam met scapulae in juiste positie 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 4 x 30 sec stabiliseren op knieën <input type="checkbox"/> 4 x 30 sec stabiliseren op tenen <p><input type="checkbox"/> I.C.M. pro/retractie</p> <p><i>Huiswerk:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee 		
<p>Push-up</p> <ul style="list-style-type: none"> • met gestrekt lichaam steunend op handen en knieën of tenen 	<ul style="list-style-type: none"> • stabiliseer lichaam met scapulae in juiste positie • Afwisselend flexie <> extensie ellebogen • <u>Let op:</u> einde flexie i.c.m. retractie en einde extensie i.c.m. protractie 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 x 10 <input type="checkbox"/> 3 x 15 <input type="checkbox"/> knieënstand <input type="checkbox"/> tenenstand 		

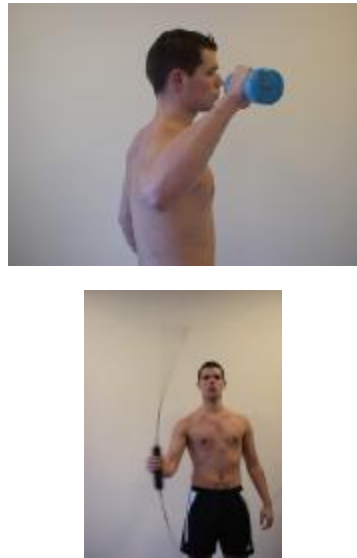


Fase 4: Stabiliserende oefeningen semi gesloten keten

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p>Handdoek :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handen-knieënstand met volledig gestrekte rug • Met gestrekte ellebogen steunen op handdoek 	<ul style="list-style-type: none"> • Met gestabiliseerd scapula gecontroleerd bewegen naar AF < > RF 	<input type="checkbox"/> 2 armen <input type="checkbox"/> 1 arm <input type="checkbox"/> variëren in druk <i>Huiswerk:</i> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee		
<p>Roteren op oefentol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handen-knieënstand met volledig gestrekte rug • Met gestrekte ellebogen steunen op oefentol 	<ul style="list-style-type: none"> • Exo/ en endoroteren 	<input type="checkbox"/> variëren in druk <input type="checkbox"/> variëren in flexie ellebogen		
<p>Stabiliseren op oefentol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handen-knieënstand met volledig gestrekte rug • Met gestrekte ellebogen steunen op oefentol 	<ul style="list-style-type: none"> • Flecteren ellebogen • Tol moet recht blijven 	<input type="checkbox"/> 2 armen <input type="checkbox"/> 1 arm <input type="checkbox"/> Knieënstand <input type="checkbox"/> Tenenstand		
<p>Stabilisatie op Swiss Ball:</p> <ul style="list-style-type: none"> • met gestrekte armen steunen op swiss ball • rest van lichaam volledig gestrekt • steunen op tenen 	<ul style="list-style-type: none"> • houd de bal op zijn plaats 	<input type="checkbox"/> 4 x 5 sec <input type="checkbox"/> 4 x 10 sec <input type="checkbox"/> + flecteren ellebogen		






Fase 5: Stabiliserende oefeningen open keten (1)

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p>Fly's op Swiss Ball:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruggelings bruggetje met schouders op Swiss Ball • heup en rug gestrekt • knieën in 90° flexie • armen 90° AF (dus recht boven hoofd) • ellebogen gestrekt 	<ul style="list-style-type: none"> • abduceer en flecteer (ellebogen) gelijktijdig • vasthouden en dan weer terug naar beginpositie (dus adductie en extensie ellebogen) 	<input type="checkbox"/> ogen dicht Dumbell <input type="checkbox"/> 1 KG <input type="checkbox"/> 2 KG <input type="checkbox"/> 3 KG <input type="checkbox"/> 4 KG <input type="checkbox"/> 5 KG <input type="checkbox"/> Afwisselend links -rechts		
<p>Lawn Mower</p> <ul style="list-style-type: none"> • Katrol ENTTreeM in laagste stand • voor ENTTreeM gaan staan met aangedane zijde van ENTTreeM af 	<ul style="list-style-type: none"> • Van Add en Endo schouder met FI en Rot in de rug • Naar Ab en Exo met Ext en Rot in de rug 	ENTTreeM: <input type="checkbox"/> 1 KG <input type="checkbox"/> 2 KG <input type="checkbox"/> 3 KG <input type="checkbox"/> 4 KG <input type="checkbox"/> 5 KG <input type="checkbox"/> 6 KG <input type="checkbox"/>KG <input type="checkbox"/>KG <input type="checkbox"/>KG		
<p>Omgekeerde Lawn Mower</p> <ul style="list-style-type: none"> • Katrol ENTTreeM in hoogste stand • Voor ENTTreeM gaan staan met aangedane zijde naar ENTTreeM toe 	<ul style="list-style-type: none"> • Van Ab en Exo schouder met Ext en Rot in de rug • Naar Ad en Endo met FI en Rot in de rug 	ENTTreeM: <input type="checkbox"/> 1 KG <input type="checkbox"/> 2 KG <input type="checkbox"/> 3 KG <input type="checkbox"/> 4 KG <input type="checkbox"/> 5 KG <input type="checkbox"/> 6 KG <input type="checkbox"/>KG <input type="checkbox"/>KG <input type="checkbox"/>KG		




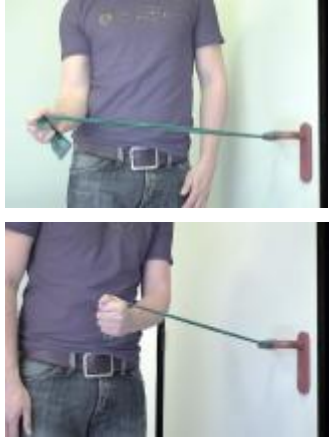
Fase 5: Stabiliserende oefeningen open keten (2)

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p>Dynamisch Exo-Endo</p> <ul style="list-style-type: none"> In zit of stand 90° Abd Elleboog 90 ° Flexie 	<ul style="list-style-type: none"> Rhythmic stabilisation Exo-Endo binnen de pijngrens (frequentie van 60 p/m) 	<p>Dumbell</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 0,5 KG <input type="checkbox"/> 1 KG <input type="checkbox"/> 2 KG <input type="checkbox"/> 3 KG <input type="checkbox"/> 4 KG <input type="checkbox"/> 5 KG <p>Body Blade</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Classic <input type="checkbox"/> Sport <input type="checkbox"/> Pro 		
<p>Pull-Over</p> <ul style="list-style-type: none"> Ruglig op Enraf bankje Dumbell in twee handen recht boven gezicht (dus 90° anteflexie) 	<ul style="list-style-type: none"> Beweeg naar maximale anteflexie Dan weer terug naar 90° anteflexie 	<p>Dumbell</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 KG <input type="checkbox"/> 2 KG <input type="checkbox"/> 3 KG <input type="checkbox"/> 4 KG <input type="checkbox"/> 5 KG <input type="checkbox"/> Op Swiss Ball ipv bankje 		
<p>Low Row</p> <ul style="list-style-type: none"> voor ENTTreeM gaan staan met het gezicht ernaar toe Katrol op polshoogte 	<ul style="list-style-type: none"> Beweeg van 45° AF naar max. RF <u>pijnvrij</u> Houdt de rug stabiel en recht 	<p>ENTTreeM:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 KG <input type="checkbox"/> 4 KG <input type="checkbox"/> 6 KG <input type="checkbox"/> 8 KG <input type="checkbox"/> 10 KG <input type="checkbox"/>KG 		




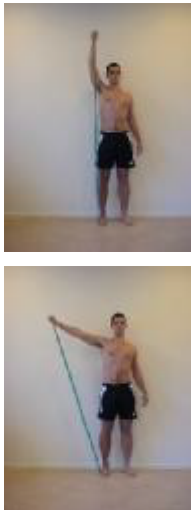
Fase 5: Stabiliserende oefeningen open keten (3)

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
Rhythmic Stabilisation op Swissball <ul style="list-style-type: none"> • Zittend op Swissball • Rug recht • Schouders in gecorrigeerde houding 	<ul style="list-style-type: none"> • Beweeg de armen naar voren en achteren • Schouders en bovenarm op 1 lijn houden 	Dumbell <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 0,5 KG <input type="checkbox"/> 1 KG <input type="checkbox"/> 2 KG <input type="checkbox"/> 3KG 		
Prone extension exercise op Swissball <ul style="list-style-type: none"> • Buiklig op Swissball • Rug recht • Schouders in gecorrigeerde houding 	<ul style="list-style-type: none"> • Armen gestrekt omhoog bewegen 	Dumbell <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 0,5 KG <input type="checkbox"/> 1 KG <input type="checkbox"/> 2 KG <input type="checkbox"/> 3KG 		
Bal werpen met 1 arm op Swissball: <ul style="list-style-type: none"> • Zittend op Swissball • Rug recht • Schouder in gecorrigeerde houding 	<ul style="list-style-type: none"> • Bal werpen en bal na wijzen • Schouder in laag stand houden 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Voetbal <input type="checkbox"/> Medicijnbal 		
Bal werpen met 2 handen op Swissball <ul style="list-style-type: none"> • Zittend op Swissball • Rug recht 	<ul style="list-style-type: none"> • Bal naar voren werpen • Schouders laag houden en bal nawijzen 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Voetbal <input type="checkbox"/> Medicijnbal 		
Bear hug <ul style="list-style-type: none"> • Stand • Schouders in gecorrigeerde houding 	<ul style="list-style-type: none"> • Houd de Swissbal tegen je lichaam aan en geef druk met je armen 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> variëren in druk 		





Huiswerk oefeningen (1)

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p>Handdoek :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volledig gestrekte rug • Steunen op de knieën • Met gestrekte ellebogen steunen op handdoek 	<ul style="list-style-type: none"> • Met gestabiliseerde schouderbladen gecontroleerd bewegen naar voren < > achteren 	<input type="checkbox"/> 2 armen <input type="checkbox"/> 1 arm <input type="checkbox"/> variëren in druk (verplaats de benen)		
<p>Uitdrukken armen tegen muur/deur (M. Serratus Anterior):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leun met gestrekte arm (en) wijd uit elkaar tegen de muur • Arm(en) op schouderhoogte • Rest van het lichaam gestrekt 	<ul style="list-style-type: none"> • Beweeg met de neus richting de muur <u>zonder</u> daarbij de positie van de ellebogen te veranderen (schouderbladen naar elkaar) • Druk vervolgens weer helemaal uit (schouderbladen uit elkaar) 	<input type="checkbox"/> 2 armen <input type="checkbox"/> 1 arm <input type="checkbox"/> variëren in druk (verplaats de benen)		
<p>Elbow in the backpack:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zit op de bank of in stand • Elleboog 90° gebogen • Schouder 90° zijwaarts • Schouder volledig naar buiten gedraaid 	<ul style="list-style-type: none"> • Beweeg ellebogen richting achterzak d.m.v. het naar achter en onder bewegen van de schouderbladen 	<input type="checkbox"/> 5 x 5 sec <input type="checkbox"/> 10 x 5 sec		
<p>Exo – Endo met Theraband</p> <p>§ Theraband vastmaken aan de deurklink</p> <p>§ Denk aan rechte hoek in het midden van de bewegingsuitslag</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beweeg de arm horizontaal naar binnen en buiten 	<input type="checkbox"/> variëren in hoeveelheid rek op Theraband		

Huiswerk oefeningen (2)

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p>Dynamische oefening schouderbladen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • met gestrekte arm op een bal tegen de muur leunen • in schuin vlak 	<ul style="list-style-type: none"> • rol de bal naar boven, onder, links en rechts 	<input type="checkbox"/> variëren in druk (verplaats de benen)		
<p>Press-up</p> <ul style="list-style-type: none"> • zit op behandelbank met afhangende benen 	<ul style="list-style-type: none"> • met vuisten opdrukken zodat zitvlak loskomt van de behandelbank (naar achter en beneden schouderbladen) 	<input type="checkbox"/> 5 x 5 sec <input type="checkbox"/> 10 x 5 sec		
<p>Lage puppy met volledig gestrekt lichaam:</p> <ul style="list-style-type: none"> • met gestrekt lichaam steunend op ellebogen en tenen 	<ul style="list-style-type: none"> • stabiliseer lichaam met schouderbladen in juiste positie 	<input type="checkbox"/> 4 x 30 sec stabiliseren <input type="checkbox"/> Inc. bewegen met schouderbladen		
<p>Armen zijwaarts (M. Supraspinatus)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ellebogen in de zij en maximaal gebogen (dus polsen op schouderhoogte) 	<ul style="list-style-type: none"> • Naar voren bewegen arm + strekken elleboog (dus armen max. gestrekt boven het hoofd) • armen max. naar binnen draaien (handpalm naar buiten) • langzaam zijwaarts laten zakken 	<input type="checkbox"/> Vrij <input type="checkbox"/> Theraband <input type="checkbox"/> Gevuld drinkflesje		

Huiswerk oefeningen (3)

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p>Side-lying external rotation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zijlig op niet aangedane zijde • Schouder in gecorrigeerde houding • Handdoek onder elleboog 	<ul style="list-style-type: none"> • Onderarm in het verticale vlak bewegen • Bovenarm klemt de handdoek in de zij 	<p>Dumbell</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 0,5 KG <input type="checkbox"/> 1 KG <input type="checkbox"/> 2 KG <input type="checkbox"/> 3KG 		
<p>Prone extension exercise:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buiklig • Armen gestrekt naast je lichaam • Schouders in gecorrigeerde houding 	<ul style="list-style-type: none"> • Armen gestrekt omhoog bewegen 	<p>Dumbell</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 0,5 KG <input type="checkbox"/> 1 KG <input type="checkbox"/> 2 KG <input type="checkbox"/> 3KG 		
<p>Prone horizontal abduction with external rotation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buiklig • Arm horizontaal gestrekt met duim omhoog • Schouders in gecorrigeerde houding 	<ul style="list-style-type: none"> • Arm gestrekt in het horizontale vlak omhoog bewegen (<i>schouderbladen naar elkaar</i>) 	<p>Dumbell</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 0,5 KG <input type="checkbox"/> 1 KG <input type="checkbox"/> 2 KG <input type="checkbox"/> 3KG 		
<p>Side-lying forward flexion:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zijlig op niet aangedane zijde • Schouder in gecorrigeerde houding 	<ul style="list-style-type: none"> • Arm gestrekt in het horizontale vlak naar voren bewegen 	<p>Dumbell</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 0,5 KG <input type="checkbox"/> 1 KG <input type="checkbox"/> 2 KG <input type="checkbox"/> 3KG 		
<p>Sleeper's Stretch</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zijlig op aangedane zijde • Arm in 90° anteflexie en met gebogen arm 	<ul style="list-style-type: none"> • Met de andere hand de pols naar beneden bewegen (<i>richting de bank</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> variëren in druk 		