



Spierversterkende oefening voor schouderklachten 6

Benodigheden:

Geen.

Vorzorgsmaatregelen:

Wanneer u schouderklachten heeft, bezoek dan uw fysiotherapeut, oefentherapeut of chiropractor voordat u doorgaat met de oefeningen.

Uitgangspositie:

Stand voor een muur

Uitvoering:

Buig de elleboog, zodoende dat de onderarm en bovenarm een hoek van 90° maken, zet de elleboog in de zij. Duw met uw vuist tegen de muur aan, houd 3 seconden vast.

Herhalingen:

10-15x.

Sessies:

10-20 seconden.

Frequentie:

3 tot 4 keer per week (tenzij uw therapeut anders adviseert)

Deze spierversterkende oefening is makkelijk uitvoerbaar en kan bij overal worden toegepast. Bespreek dit met uw therapeut.

[Zoek een therapeut bij u in de buurt](#)