**LOCOMOTORISCH CENTRUM SCHOUDER KLINIEK**

JAN YPERMANZIEKENHUIS IEPER

 

DR F HARDEMAN

DR J SOMERS

DR D VAN DER LINDEN

DR T VERSCHUEREN

**OEFENSCHEMA VOOR PATIENTEN MET ROTATOR CUFF DEFICIËNTIE**

Indien de pezen van de rotator cuff volledig gescheurd zijn, is het moeilijk tot onmogelijk om de arm boven schouderhoogte te brengen. Er is krachtsverlies.

De deltoid spier is een belangrijke motor van de schouder. Zij kan extra getraind worden zodanig dat zij kan compenseren voor het verlies van de rotator cuff.

Hieronder vindt u enkele oefeningen die u meerdere keren per dag dient uit te voeren. Liefst 3 tot 5 x / dag oefenen, en dit gedurende minimum 3 maanden.

**Begin altijd met de oefeningen terwijl u neerligt;** dit is gemakkelijker en belast u minder.

1. PENDELOEFENINGEN

Terwijl u rechtstaat, leun voorover en laat je arm naar beneden hangen. Ontspan maximaal en voer zachte pendeloefeningen of slingerbewegingen uit. Maak cirkelbewegingen in wijzers- en tegenwijzerszin. Doe dit ongeveer 5 min. Deze oefening helpt u de pijn te verzachten en geeft souplesse aan de schouderspieren.

1. GEASSISTEERDE ELEVATIE

Lig neer op uw rug met een kopkussen onder het hoofd. Neem beide handen in elkaar en breng beide armen naar boven. U helpt en ondersteunt met de gezonde arm. De elleboog dient gestrekt te zijn en u dient mooi centraal over het lichaam te blijven met de handen. U herhaalt deze beweging verschillende keren.

Wanneer u in 90° bent (dit is dus recht omhoog wijzend naar het plafond) laat u de handen los en houd de aangetaste arm alleen omhoog. Neem de hand terug vast om verder naar voor of naar achteren te bewegen.

Doe dit ongeveer 5 minuten of tot uw spieren vermoeid worden.

1. ACTIEVE ELEVATIE

Oefening 2 kan u ook uitvoeren zonder assistentie van de gezonde arm, en dit wanneer u meer comfortabel bent, en wanneer de kracht in de schouder is toegenomen.  
Wanneer u meer controle en kracht hebt, neem dan een gewicht van ongeveer ½ kg in de hand en herhaal al de oefeningen. Oefen gedurende een 5-tal minuten of tot uw spieren vermoeid worden.

1. ZITTEND OF STAAND OEFENEN

Wanneer u meer geoefend hebt, kan u oefeningen 2 en 3 ook zittend uitvoeren. Eerst start u zonder gewicht in de hand, en wanneer dit goed gaat kan u een gewicht in de hand nemen.

Wanneer u zittend alle oefeningen uit kan voeren, doe dezelfde oefeningen dan ook staande. Ook hier weer starten zonder gewicht, en dan met gewicht in de hand.

1. GERESISTEERDE OEFENINGEN

Maak een vuist met de hand van de aangetaste kant. Maak de hand van je gezonde kant plat en leg die op de vuist. Duw nu de vuist omhoog met gestrekte elleboog. Doe deze oefening 10 x per oefensessie.

**BELANGRIJK: STOP MET OEFENEN INDIEN DE PIJN TOENEEMT OF INDIEN U ZICH ONWEL VOELT.**

**BOUW UW OEFENSCHEMA GELEIDELIJK OP EN FORCEER U NIET.**

Meer info en revalidatieschema’s vindt u op onze website: [www.orthopedie-yperman.be](http://www.orthopedie-yperman.be)