

Locatie

SMC Rijnland is gevestigd binnen het gezondheidscentrum Leiden in de binnenstad op de hoek van de Herengracht en de Oosterkerkstraat. Het pand waar voorheen het arbeidsbureau in gevestigd was, is goed bereikbaar met het openbaarvervoer. Bus 6 stopt pal voor de deur en parkeren is mogelijk op eigen terrein of aan de overkant waar een grote parkeerhaven is.

Informatie

Voor meer informatie over deze folder kunt u contact opnemen met SMC Rijnland. Het centrum voor iedereen met klachten of een chronische aandoening aan het bewegingsapparaat. Ons team bestaat uit professionals die gespecialiseerd zijn in het verbeteren én in stand houden van uw gezondheid.



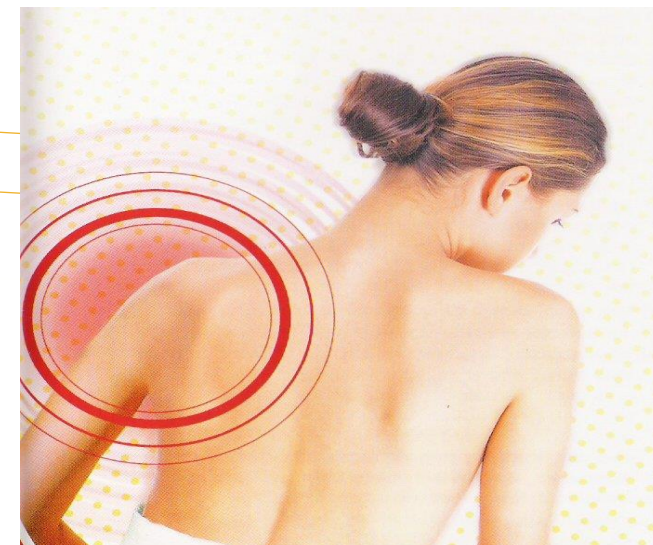
Oefeningen bij schouderklachten



Voor meer informatie over schouderklachten:

WWW.SMC-RIJNLAND.NL

Wij zijn een gecertificeerde:



T 071 - 341 1312

www.smc-rijnland.nl
E info@smc-rijnland.nl
Oosterkerkstraat 1
2315 SR Leiden

OLYMPISCH NETWERK
ZUID-HOLLAND
samen met NOC-NSF



Volg ons:



De praktijk waar u
centraal staat.

1. Uitgangshouding

In stand of zit

Uitvoering

Buig licht voorover, zodat de arm ontspannen kan hangen. Draai rondjes zonder dat u daarbij kracht gebruikt.



Herhalingen:

Series:

2. Uitgangshouding

In stand voor een muur

Uitvoering

Plaats beide handen tegen de muur. Schuif/kruip met beide handen omhoog zover als u kunt. Blijf binnen de pijngrens.



Herhalingen:

Series:

3. Uitgangshouding

In stand

Uitvoering

Vouw de handen in elkaar. Beweeg beide armen naar voren zover als u kunt. De beweging moet binnen de pijngrens blijven.



Herhalingen:

Series:

4. Uitgangshouding

In stand, gesteund, tegen de muur.

Uitvoering

Houdt de ellebogen gestrekt. Beweeg de schouderbladen naar elkaar toe en van elkaar af.



Herhalingen:

Series:

5. Uitgangshouding

In stand of zit

Uitvoering

Elleboog in de zij + 90° gebogen. Beweeg de hand naar buiten toe en terug



Herhalingen:

Series:

6. Uitgangshouding

In stand + theraband

Uitvoering

Maak de theraband vast (bv. aan deurklink). Elleboog in de zij + 90° gebogen. Beweeg de hand naar de buik toe en terug.



Herhalingen:

Series:

7. Uitgangshouding

In stand + theraband

Uitvoering

Maak de theraband vast (bv. aan deurklink). Elleboog in de zij + 90° gebogen. Beweeg de hand naar buiten toe en terug



Herhalingen:

Series:

8. Uitgangshouding

In stand + theraband

Uitvoering

Maak de theraband vast. Maak een roeibeweging, zoals op de afbeelding.



Herhalingen:

Series:

9. Uitgangshouding

In buikligging

Uitvoering

Beweeg beide schouders naar achteren, zodat de schouderbladen naar elkaar toe komen.



Herhalingen:

Series: