

Basisoefeningen op video - zie [www.fysio.net](http://www.fysio.net) → “huiswerkfilmpjes” bij schouderklachten

Inclusief de nieuwe oefeningen van Extremiteten 12<sup>de</sup> druk, september 2019

[www.bsl.nl/extremiteten](http://www.bsl.nl/extremiteten)



Stretchoefening mono-, oligo- en polyarticulaire bindweefselplaten totale lichaam + neurodynamica

[Oefening 1a: ochtendritueel \(voor jongeren\)](#)

[Oefening 7: 'stretch-en-slide'-oefening duraal weefsel \(onbelast\)](#)

Uithoudingsvermogen, kracht, coördinatie totaal met nadruk schoudergordel

[Oefening 2a: squatoefening in combinatie met de circumductiebeweging](#)

[Oefening 2b: squatoefening in combinatie met de deviatiebeweging](#)

[Oefening 3: schuttershouding in combinatie met de deviatiebeweging](#)

[Oefening 4: schuttershouding in combinatie met de circumductiebeweging](#)

Ontspanning, herstel totale lichaam

[Oefening 5: ontspannings- en concentratieoefening](#)

[Oefening 6: 'reset'-oefening \(concentratie- en balansoefening\) in stand](#)

Stretchoefeningen poly-articulair, totale lichaam

[Oefening 8a: dynamische stretchoefening - lange bindweefselssystemen lateraal met en zonder XCO-trainer](#)

[Oefening 8b: dynamische stretchoefening - lange bindweefselssystemen dorsaal met en zonder XCO-trainer](#)

[Oefening 8c: dynamische stretchoefening - lange bindweefselsystemen ventraal met en zonder XCO-trainer](#)

[Oefening 8d: anteflexieoefening aan de muur met een handdoek](#)

Katrol oefening extensie thoracaal en stabilisatie schoudergordel

[Oefening 12: 'Koeien melken'](#)

stabilisatie romp en schoudergordel/mobilisatie-romp, SEMI GESLOTEN KETEN

[Oefening 14: dynamische stretchoefening - romprotatie met XCO-trainer](#)

Stabilisatie/coördinatie/proprioceptieve training romp en schoudergordel, mobilisatie romp, GESLOTEN KETEN

[Oefening 16: functionele oefeningen voor de wervelkolom, het bekken en de heupen in kruiphouding](#)

[Oefening 16a: strekoefeningen in kruiphouding](#)

[Oefening 16b: catpaws](#)

[Oefening 16d: kruiphouding met horizontale abductie swing](#)

[Oefening 16e: Ligsteun knieën met horizontale abductie swing](#)

[Oefening 16f: ligsteun met horizontale abductie als swingbeweging](#)

[Oefening 17: de 'stofzuigeroefening' - functionele oefening voor de wervelkolom en schoudergordel in kruiphouding](#)

[Oefening 17a - 'stofzuigeroefening' met 2 accenten \(kruiphouding\)](#)

[Oefening 17b: laterale stretch vanuit de Mekkahouding](#)

[Oefening 18: extensieoefening voor de lumbale wervelkolom in buikligging \(te combineren met de 'stofzuigeroefening'\)](#)

[Oefening 19: de 'molenwiek' dynamische stretchoefening voor de romp, heupen en schoudergordel](#)

[Oefening 20: scapulothoracaal bewegen in stand \(gesloten keten\)](#)

[Oefening 21: scapulothoracaal bewegen in kruiphouding - in combinatie met de 'stofzuigeroefening' \(gesloten keten\)](#)

Katrol oefeningen, SEMI-GESLOTEN KETEN

[Oefening 22: instructiefilmpje - vervaardiging en bevestiging van het katrolsysteem](#)

[Oefening 23: facilitatie van de anteflexie-elevatie met katrol in zit](#)

[Oefening 23a: Horizontale abductie met katrol](#)

[Oefening 23b: katrol oefening - anteflexie met scapitie](#)

[Oefening 23c: roeioefening met katrol](#)

[Oefening 23d: pendel oefening met katrol](#)

[Oefening 24: circumductie beweging met katrol in zit](#)

[Oefening 25: deviatie beweging met katrol in zit](#)

[Oefening 26: strekken van de lange bindweefselplaten van de bovenste lichaamshelft met katrol - de nadruk ligt op de CTO](#)

Stretchoefeningen poly-articulair, SEMI GESLOTEN KETEN

[Oefening 27: strekken van de lange bindweefselplaten met katrol - de nadruk ligt op het verloop van de n. radialis](#)

[Oefening 28: strekken van de lange bindweefselplaten met katrol - de nadruk in het verloop van de n. medianus](#)

[Oefening 29: strekken van de lange bindweefselplaten met katrol - de nadruk ligt op het verloop van de n. ulnaris](#)

Systematisch bewegen richting alle eindstanden, mono- en oligo-articulair

[Oefening 30: circumductie beweging](#)

[Oefening 30a: Circumductie beweging update](#)

[Oefening 30b: Circumductie beweging met halters](#)

[Oefening 30c - circumductie met halters in rugligging](#)

[Oefening 31: circumductie beweging - 'inslijpen' van de verschillende fases van de basis beweging - fase 1 t/m 5](#)

[Oefening 32: deviatie beweging - basis beweging](#)

[Oefening 32a: deviatie beweging update](#)

**ES schouderprotocol bij specifieke en mild specifieke schouderpijn – basisoefeningen op [www.fysio.net](http://www.fysio.net) → huiswerkfilmpjes**

[Oefening 32b: Deviatie beweging met halters](#)

[Oefening 33: deviatiebeweging - 'inslijpen' van de verschillende fases van de basisbeweging - fase I t/m V](#)

[Oefening 34: endorotatie- en exorotatieoefening met extensie van de romp en retractie van de schoudergordel](#)

[Oefening 34a: endorotatie- en exorotatie oefening \(update\)](#)

[Oefening 34b: endo-exorotatieoefening met halters](#)

[Oefening 35: circumductie- en deviatiebeweging - 'inslijpen' van de verschillende fases met de XCO-trainer](#)

Core stability oefening, totale lichaam

[Oefening 39a: superman oefening](#)

Ontspanning / herstel oefeningen

[Oefening 44: 'slinger- en zwaai oefening' voor de armen en schoudergordel \(met 'bouncing'\)](#)

[Oefening 44a - pendeloefening schouder in stand](#)

[Oefening 44b - buig-strek-pro-supinatieoefening ellebogen met halters in stand](#)

Scapulothoracaal, GESLOTEN KETEN

[Oefening 47: ligsteun in stand](#)

Excentrische schouderoefeningen zonder en met halters

[Oefening 48: excentrische abductorenoefening \(m. supraspinatus\)](#)

[Oefening 48a: excentrische supraspinatus oefening in zijligging](#)

[Oefening 48b: excentrische supraspinatus oefening in rugligging](#)

[Oefening 48c: excentrische Supraspinatus oefening in 45°](#)

[Oefening 48d - anteflexieoefening \(gecentreerd\) zonder en met halters in rugligging](#)

[Oefening 48e - horizontale abductieoefening \(gecentreerd\) zonder en met halters in rugligging](#)

[Oefening 49: excentrische supraspinatusoefening \(met haltertjes\)](#)

Excentrische schouderoefeningen met oefenelastiek, SEMI-GESLOTEN KETEN

[Oefening 50: excentrische endorotatorenoefening \(m. subscapularis\)](#)

[Oefening 51: excentrische exorotatorenoefening \(m. infraspinatus-teres minor\)](#)

[Oefening 52: fase 1 en 2 circumductie inslijpen met oefenelastiek bij wandrek](#)

[Oefening 52a: reductieoefening met elastiek](#)

[Oefening 53: CPP oefening met oefenelastiek enkelhandig](#)

[Oefening 54: CPP oefening met oefenelastiek dubbelhandig](#)

[Oefening 55: roeioefening \(extensie/flexie thoracale wervelkolom; pro-/retractie schoudergordel\)](#)

Stretchoefeningen polyarticulair

[Oefening 56: n. medianusgebied - rekken van lange bindweefselplaten](#)

[Oefening 56a: n. medianus - het concept van de bindweefselplaten](#)

[Oefening 56b - buig-strek elleboog, pro- en supinatie onderarmen, flexie-extensie pols en vingers](#)

[Oefening 56c - 'pitcherstretch' tegen de muur -excentrische rek lange bindweefselplaten \(n. medianus\)](#)

[Oefening 57: n.radialisgebied - rekken van lange bindweefselplaten](#)

[Oefening 57a: n. radialis - het concept van de bindweefselplaten](#)

[Oefening 58: n.ulnarisgebied - rekken van lange bindweefselplaten](#)

[Oefening 58a: n. ulnaris - het concept van de bindweefselplaten](#)

Stretch dorsale bindweefselplaten mono en oligo-articulair

**ES schouderprotocol bij aspecifieke en mild specifieke schouderpijn – basisoefeningen op [www.fysio.net](http://www.fysio.net) → huiswerkf filmpjes**

[Oefening 59: sleeper stretch](#)

Romp stabiliteit icm schouderactie

[Oefening 65: core stability oefening - 10x dynamische squat met anteflexie schouders](#)

Stabilisatie schouder GESLOTEN KETEN

[Oefening 68: romp- en schouderstabiliteit - side bridge](#)

Romp stabiliteit icm circumductie

[Oefening 69: romp- en schouderstabiliteit - squats in combinatie met fase 1 en 2 circumductie](#)