

**Schouderoefeningen uit 'Extremiteten en wervelkolom' (Egmond en Schuitemaker) H 18
voor het 'ES protocol bij specifieke en mild specifieke schouderpijn – anno 2025**

Oefeningen op video voor de schouder - surf naar: www.fysio.net → “huiswerkf filmpjes” .

U kunt ze verzenden naar uw patiënten via MijnZorgApp → ‘huiswerk oefeningen.nl’ (HWO) en Physitrack (voor toegang eerst een mail sturen naar support@physitrack.nl)

Beschrijving van de oefeningen + achtergrondinformatie vindt u in Hoofdstuk 18 van: Egmond DL, Schuitemaker R. Extremiteten en wervelkolom, 13^{de} druk BSL Houten 2025. De video's zijn te zien in de online versie (gratis toegankelijk via de activatiecode voorin het boek). En 'live' tijdens de 4-daagse cursus 'Egmond-Schuitemaker protocol bij specifieke en mild specifieke schouderpijn (www.fysiolearning.nl). Of klik op de links hieronder....



Stretchoefening mono-, oligo- en polyarticulaire bindweefselplaten totale lichaam – inclusief neurodynamica – OPEN kinetische keten

[Oefening 1: 'het-ochtendritueel' inclusief neurodynamica via de n. ischiadicus](#)

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

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

Uithoudingsvermogen, kracht, coördinatie – schoudergordel – OPEN kinetische keten

[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, systematisch leren loslaten, herstel totale lichaam

[Oefening 5: ontspannings- en concentratieoefening \(bodyscan, 10 minuten\)](#)

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

Stretchoefeningen poly-articulair, totale lichaam – OPEN kinetische keten

[Oefening 8a-1: 'banaan'-dynamische-stretchoefening-lange-bindweefselssystemen-lateraal-bij-de-muur](#)

[Oefening-8a-2: 'banaan'-excentrische-rek-fase-3-circumductie](#)

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

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

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

Core stability - buikspieroefeningen

[Oefening 11a: dynamische buikspieroefeningen](#)

Katroloefening extensie thoracaal en stabilisatie schoudergordel

(vergrendeling van zowel de HSMI als scapulothoracaal) – SEMI GESLOTEN kinetische keten

[Oefening 12:excentrische stretchoefening met katrol en dubbele vergrendeling koeienmelken](#) dubbelhandig en enkelhandig, op 2 benen en op 1 been

[Oefening-12a: 'preacher-stretch'-extensie-wervelkolom-met-dubbele-vergrendeling-schoudergordel](#)

[Oefening-12b: 'deuopening-oefening'-excentrisch-strekken-borstspieren-met-extensie-van-de-wervelkolom-vanuit-cpp-schouder-en-gesloten-kinetische-keten](#)

Stabilisatie romp en schoudergordel/mobilisatie-romp, SEMI GESLOTEN kinetische KETEN

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

[Oefening-14a: rotatieoefening-nek-en-romp-in-stand](#)

[Oefening-14b: 'helicopter'-rotatieoefening-romp-in-zit](#)

Stabilisatie/coördinatie/proprioceptieve training romp en schoudergordel, mobilisatie romp, GESLOTEN kinetische keten

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

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

[Oefening 16b: catpaws](#)

**Schouderoefeningen uit 'Extremiteten en wervelkolom' (Egmond en Schuitemaker) H 18
voor het 'ES protocol bij specifieke en mild specifieke schouderpijn – anno 2025**

[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-18a: 'front-body-line-drill'](#)

[Oefening-18b: 'reversed-snowangel'-omgekeerde-sneeuwengel](#)

[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' \(gesloten keten\)](#)

Katroloefeningen, SEMI-GESLOTEN KETEN

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

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

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

[Oefening 23b: katroloefening - anteflexie met scaptie](#)

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

[Oefening 23d: pendeloefening met katrol](#)

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

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

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

[Oefening 26a: steners-oefening-unilaterale-strekoefening-schoudergordel_ZONDER_KATROL!](#)

Stretchoefeningen poly-articulair, SEMI GESLOTEN kinetische 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](#)

[Oefening 29a: strekken-lange-bindweefselplaten-met-katrol-en-voeten-naast-elkaar-minder-controle-n-ulnaris](#)

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

[Oefening 30: circumductiebeweging](#)

[Oefening 30a: circumductiebeweging-update](#)

[Oefening 30b: circumductiebeweging-met halters](#)

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

[Oefening 30d: circumductiebeweging-zijaanzicht](#)

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

[Oefening 32: deviatiebeweging-basisbeweging](#)

[Oefening 32a: deviatiebeweging-update](#)

[Oefening 32b: deviatiebeweging-met halters](#)

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

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

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

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

[Oefening 34c: 'hand-to-wall'-oefening](#)

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

Core stability oefening, totale lichaam – OPEN kinetische keten

[Oefening 39a: superman oefening](#)

[Oefening 40a: squatroutine-met-excentrische-adductorenrek-en-romprotatie](#)

Ontspanning / pijn-demping / herstel-oefening bij hoge reactiviteit

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

[Oefening 44a: 'pendel-oefening' schouder in stand](#)

[Oefening 44b: 'buig-strek-pro-supinatie-oefening' ellebogen met halters in stand](#)

Scapulothoracaal, GESLOTEN KETEN

[Oefening 47: ligsteun in stand](#)

Excentrische schouderoefeningen zonder en met halters, OPEN KETEN

Bij full-thickness rotatorcuffscheuren gaan hier de 'bench-slide-oefeningen' [48f t/m 48i], 'wall-slide-oefeningen' [48j t/m 48n] en 'elevatie-oefeningen' (48o t/m 48r) aan vooraf. **U vindt ze aan het einde van deze reeks oefeningen.**

[Oefening 48: excentrische abductoren-oefening \(m. supraspinatus\)](#)

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

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

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

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

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

[Oefening 49: excentrische supraspinatus-oefening \(met haltertjes\)](#)

Excentrische schouderoefeningen met oefenelastiek, SEMI-GESLOTEN KETEN

[Oefening 50: excentrische endorotatoren-oefening \(m. subscapularis\)](#)

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

[Oefening 51a: endo-exorotatie-oefening-met-oefenelastiek-en-geabduceerde-gestreekte-arm](#)

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

[Oefening 52a: reductie-oefening met elastiek](#)

[Oefening 52b: 'schep-oefening'-met-oefenelastiek-onder-abductiespanning](#)

[Oefening 52c: anteflexieoefening-met-oefenelastiek-vanuit-supinatie-onder-abductiespanning](#)

[Oefening 52d: anteflexieoefening-met-oefenelastiek-vanuit-pronatie-onder-abductiespanning](#)

[Oefening 52e: anteflexieoefening-in-de-kinetische-keten-onder-abductiespanning-met-oefenelastiek](#)

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

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

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

Stretchoefeningen polyarticulair - neurodynamica

[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 \(n. medianus\) - neurodynamica](#)

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

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

[Oefening 57b: tennisarm-oefening-excentrisch-rekken-van-het-aan-de-n-radialis-gerelateerde-diepe-en-oppervlakkige-bindweefsel](#)

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

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

Stretch dorsale bindweefselplaten mono en oligo-articulair

[Oefening 59: 'sleeper stretch'](#)

Romp stabiliteit in combinatie met schouderactie – OPEN kinetische keten

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

Stabilisatie schouder GESLOTEN kinetische keten

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

Romp stabiliteit in combinatie met circumductie – OPEN kinetische keten

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

Lichte schouderoefeningen met opbouw bij full-thickness rotatorcuffscheuren

- In volgorde, van licht naar zwaar.
- Indien de eerste oefening 3 x 10 zonder problemen uitvoerbaar is (negatieve 24 uur regel) kan verder worden gegaan naar de volgende oefening.
- De oefeningnummers verwijzen naar de oefening in Hoofdstuk 18 van 'Extremiteten en Wervelkolom', BSL Houten druk 13, 2025.

Bench-slideoefeningen [48f – 48i]

Oefening 18.109 [48f]: Bench-slide oefening schouder met bal in stand - rond 45° anteflexie

Oefening 18.110 [48g]: Bench-slide oefening schouder met bal in zit - rond 90° anteflexie –
dubbelhandig

Oefening 18.111 [48h]: Bench-slide oefening schouder met bal in zit - rond 90° anteflexie naar
meerdere anteflexie in het sagittale en scaptievlak door de romp voorover mee te bewegen –
enkelhandig

Oefening 18.112 [48i]: Bench-slide-maximaal-oefening in zit – met bal en met elastiek als weerstand -
door de romp voorover mee te bewegen tot maximale anteflexie – enkelhandig – zonder en met
gebalde vuist

Wall-slideoefeningen [48j – 48n]

Oefening 18.113 [48j]: Wall-slide oefening in stand dubbelhandig met skippybal

Oefening 18.114 [48k]: Wall-slide oefening in stand met gezicht naar de muur enkelhandig met bal

Oefening 18.115 [48l]: Wall-slide oefening in stand met gezicht naar de muur enkelhandig met bal en
met elastiek als weerstand

Oefening 18.116 [48m]: Wall-slide oefening in stand met schouder naar de muur enkelhandig met bal

Oefening 18.117 [48n]: Wall-slide oefening in stand met schouder naar de muur enkelhandig met bal
en met elastiek als weerstand

Elevatie-oefeningen [48o – 48r]

Oefening 18.118 [48o]: Elevatie-oefening (bij full thickness rotatorcuffruptuur) in rugligging (tot 90°
anteflexie).

Oefening 18.119 [48p]: Elevatie-oefening (bij full thickness rotatorcuffruptuur) in zit tegen een
schuine helling (tot 135° anteflexie-elevatie)

Oefening 18.120 [48q]: Elevatie-oefening (bij full thickness rotatorcuffruptuur) in stand (tot 180°
anteflexie-elevatie).

Oefening 18.121 [48r]: Elevatie-oefening: alternatieve wijze om de arm met full-thickness SSP-
ruptuur naar maximale anteflexie elevatie te brengen

Hierna kan een keuze gemaakt worden uit:

Oefeningen in de open keten zonder halters:

- oefening 18.103 [48]: Excentrische abductorenoefening – m. supraspinatus (zonder halters)
- oefening 18.104 [48a] t/m 18.108 [48e];

Oefeningen in de semi-gesloten keten met oefenelastiek:

- oefening 18.123 [50] t/m oefening 18.134 [55];

Oefeningen in de open keten met halters:

- oefening 18.122 [49]: Excentrische abductorenoefening met halters (1 kg) in stand;

Oefeningen in de gesloten keten:

- oefening 18.30 [16] t/m oefening 18.37 [17]: Kruiphouding, borstwaartse ligsteun, stofzuiger.

Oefeningen in de semi-gesloten keten met een katrol:

- oefening 18.22 [12] Excentrische stretchoefening met katrol en dubbel vergrendelde schoudergordel.

Spiegeltherapie

Oefening 18.160 [72] Spiegeltherapie bij amputaties, chronische (schouder)pijn zoals de FS, CRPS

U kunt de oefeningvideo's uit Extremiteten en wervelkolom vanuit uw Fysio-EPD naar uw patiënten versturen via HWO (huiswerkoefeningen.nl), MijnZorgApp (tabblad 'Extremiteten') en Physitrack (om toegelaten te worden tot de video's dient u eerst een e-mail te sturen naar support@physitrack.nl).