Schouderoefeningen om een frozen shoulder (bevroren schouder) te voorkomen

Als u een aandoening aan arm/schouder heeft, is een frozen shoulder (bevroren schouder) een complicatie die zich hierbij voor kan doen. De schouder is dan stijf en er ontstaat een bewegingsbeperking. Door het doen van onderstaande oefeningen kunt u de kans op deze complicatie verkleinen.

Slingeroefeningen
Door rondjes te draaien met de arm houdt u het schoudergewricht in beweging. Het is de bedoeling dat de bovenarm in het schoudergewricht beweegt. Tijdens de oefening is het van belang dat u het bovenlichaam stil houdt. De eerste week doet u alleen slingeroefeningen: 10x per dag 1 minuut. In de tweede week slingeren en aansluitend oefeningen tegen de muur.

- Steun met uw niet aangedane arm op een tafel (ongeveer heuphoogte).
- Ga zo staan dat u wat naar voren leunt, kijk naar de grond.
- Laat uw aangedane arm recht naar beneden hangen.
- Draai rondjes met de gehele arm. Maak de rondjes steeds groter. Draai linksom en rechtsom.
- Lukt het niet om zelf rondjes te draaien laat dan iemand anders voorzichtig uw arm ronddraaien.

Het heffen van de arm
De aangedane arm recht vooruit omhoog brengen tot aan het hoofd. Lukt dit niet, gebruik dan een stok of gebruik de muur om omhoog te klimmen.

Gebruik van een stok

- Deze oefening doet u staand of liggend (u maakt dan gebruik van de zwaartekracht).
- Neem een stok of bezemsteel (o.i.d.) die u met beide handen kan vasthouden.
- Laat de stok op uw buik rusten en houd hem met beide handen vast. Breng de stok boven uw hoofd zodat de andere arm automatisch meegaat.

Gebruik van de muur

- Ga met het gezicht naar de muur staan en daarna 90 graden gedraaid, dus zijdelings.
- Hef uw arm. Wanneer u niet meer verder komt dan gebruikt u de muur om verder omhoog te lopen, met de vingers over de muur. U lichaam beweegt richting de muur. Totdat u helemaal tegen de muur aanstaat.

Gebruik de eerste paar weken voldoende pijnstillers, 3-4 maal per dag 1000 mg paracetamol, zodat u goed kunt oefenen. Tijdens het oefenen zal het in het begin wel wat gevoelig zijn. Oefen zes keer per dag ongeveer 5 minuten, voor een goed resultaat.

Heeft u vragen neem dan telefonisch contact op met de Gipskamer. Langskomen graag pas na telefonisch overleg.
De Gipskamer is geopend van 8.30 - 17.00.
Telefoon (0299) 457 615.

De gipsverbandmeesters van het Dijklander Ziekenhuis.

WLZ-06756-NL 07-08-2020