

Basisoefeningen op video - zie www.fysio.net → "huiswerkfilmpjes" bij schouderklachten

Beschrijving van de oefeningen in H 18 van: Egmond DL, Schuitemaker R. Extremiteten (+ wervelkolom), 12^{de} druk BSL Houten 2019. De video's zijn te zien in de online versie (gratis toegankelijk via de activatiecode voorin het boek) en op Huiswerkcoefeningen.nl (MijnZorgApp). En tijdens de 4-daagse schoudercursus bij Scholing Randstad West.



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, 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

ES protocol bij aspecifieke en mild specifieke schouderpijn – basisoefeningen uit Extremiteten H 18 op www.fysio.net → 'huiswerkfilmpjes' en MijnZorgApp

[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-deuropening-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](#)

[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 katrolsysteem](#)

[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-stenvers-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: Circumductie beweging met halters](#)

[Oefening 30c - circumductie 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: 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-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 - pendeloefening schouder in stand](#)

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

Scapulothoracaal, GESLOTEN KETEN

[Oefening 47: ligsteun in stand](#)

Excentrische schouder oefeningen zonder en met halters

[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 schouder oefeningen 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-schepoefening-met-oefenelastiek-onder-abductiespanning](#)

[Oefening-52c-anteflexie oefening-met-oefenelastiek-vanuit-supinatie-onder-abductiespanning](#)

[Oefening-52d-anteflexie oefening-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 \(extensie/flexie thoracale wervelkolom; pro-/retractie schoudergordel\)](#)

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](#)

ES protocol bij aspecifieke en mild specifieke schouderpijn – basisoefeningen uit Extremiteten H 18 op www.fysio.net → 'huiswerkfilmpjes' en MijnZorgApp