

Anterieure deltoid training

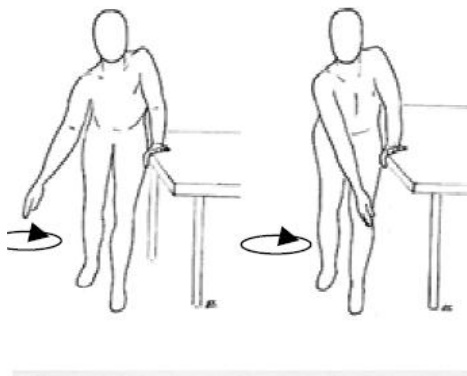
Schouderlast kan soms ontstaan ten gevolge van een letsel aan de rotator cuffspieren. Er is echter nog een krachtige spier welke over de schouder ligt, de deltoidspier, en deze kan getraind worden om te compenseren voor deze letsels.

De volgende oefeningen mogen 3 tot 5 x per dag uitgevoerd worden om de deltoidspier te verstevigen. Het beste is om deze oefeningen minstens 3 maanden uit te voeren. Verwacht mag worden dat dit uw pijnklachten zal verminderen en de beweeglijkheid en functie van de arm verbeteren.

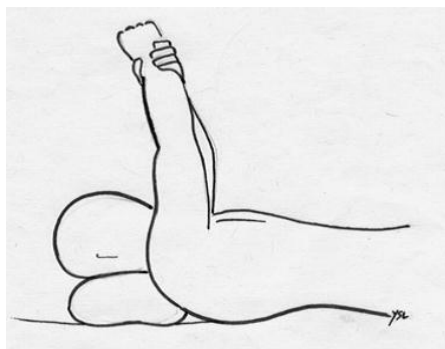
Een kinesitherapeut kan u helpen deze oefeningen aan te leren.

Oefeningen:

1. Buig voorover en laat uw arm gedurende 2 minuten rustig slingeren. Dit zal de pijn helpen te verlichten en de spieren rond de schouder ontspannen.

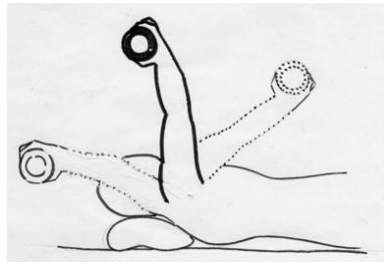
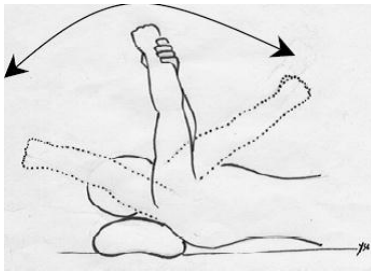


2. Ga op uw rug liggen met een kussen onder het hoofd. Breng de zwakke arm omhoog met de andere arm, tot recht boven u, 90° verticaal. Houd de arm recht omhoog op eigen kracht.

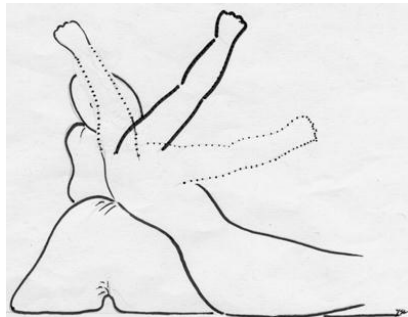


Houd de arm en de hand recht en beweeg richting de knieën en vervolgens naar het hoofd. Houd dit zo mogelijk 2 tot 5 minuten vol. Wanneer u merkt dat de controle over de

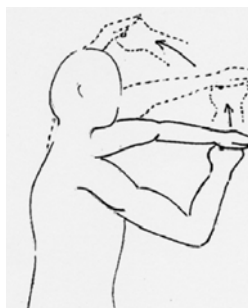
bewegingen verbetert, ga dan steeds verder met deze oefening zodat u de hand op uw bovenbeen legt en vervolgens boven uw hoofd op het bed. Vervolgens doet u dezelfde oefening met een licht gewicht zoals een blik soep of een flesje water, in de hand.



Wanneer u meer vertrouwen krijgt in deze beweging voer deze dan halfzittend uit, bijvoorbeeld met een paar kussens onder de rug. Vervolgens ook zittend en dan staand.



3. Maak een vuist met de zwakke kant en duw deze tegen de vlakke andere hand. Terwijl u duwt kunt u de arm omhoog brengen. Herhaal deze oefening regelmatig (10 x, en dit 3 tot 5 keer per dag) om de deltoïdspier te trainen om de arm uiteindelijk zonder weerstand omhoog te brengen.



4. Ga op uw buik liggen met de arm naast het lichaam en de duim naar buiten gedraaid. Til nu de gestrekte arm een paar cm op, zodat deze juist los is van de ondergrond. Doe dit 10 x. Binnen 8 à 12 weken zien we u graag op de poli voor een herevaluatie. We verwachten dan een verbetering van de klachten. Stop met de oefeningen indien u meer pijn krijgt.