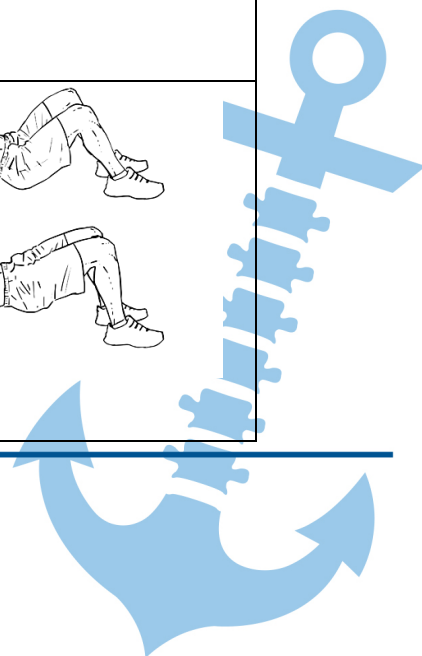


Frozen Shoulder

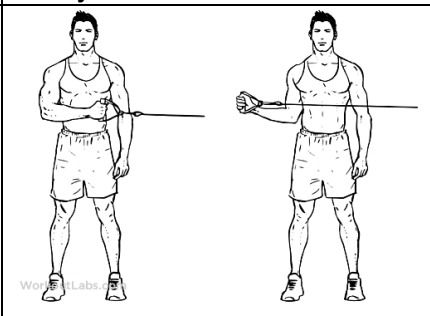
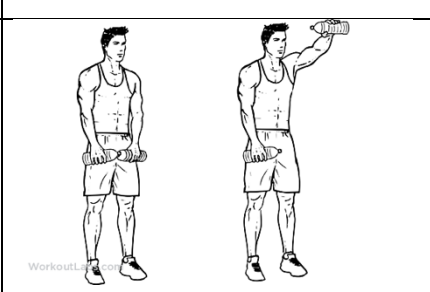
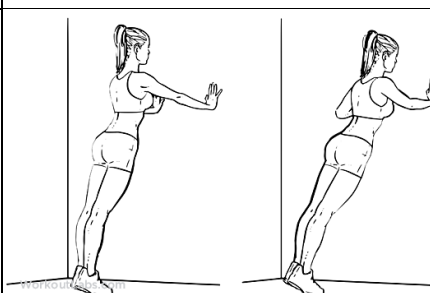
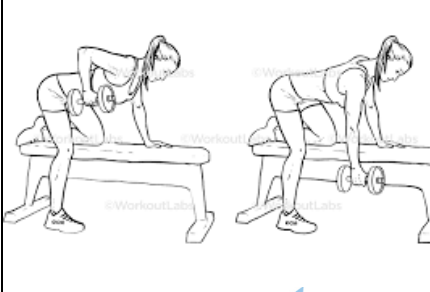
Fase 1 (0-3 maanden)

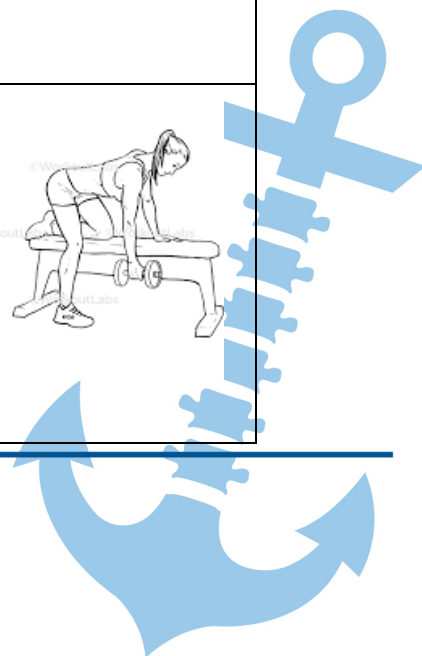
Oefening	Uitleg	Gewicht	Plaatje
Endo-rotatie	<ul style="list-style-type: none"> - Beweeg van maximaal naar buiten gedraaid naar maximaal naar binnen gedraaid met de aangedane arm; - Hou een handdoek tussen de bovenarm en de romp; - N.B. Het mag geen pijn doen! 	5 kg max	
Retroflexie	<ul style="list-style-type: none"> - Beweeg de hand van de aangedane arm (met gestrekte arm) van boven naar beneden (broekzak) - N.B. Het mag geen pijn doen! 	10 kg max	
Low Row	<ul style="list-style-type: none"> - Trek de armen vanuit volledig gestrekte positie langs het lichaam naar achteren. - Laat hierbij de schouderbladen ook helemaal van voor naar achteren bewegen. - N.B. Het mag geen pijn doen! 	10 kg max	
Foam rollen bovenrug	<ul style="list-style-type: none"> - Ga met gekruiste armen met de rug op de rol liggen - Beweeg het lichaam van "boven naar beneden" waardoor de rol onder u door rolt. - N.B. Het mag geen pijn doen! 	-	



Frozen Shoulder

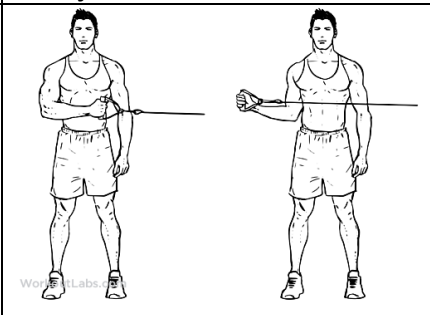
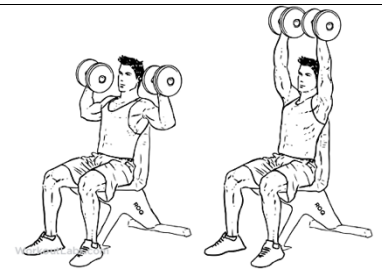

Fase 2 (3-6 maanden)

Oefening	Uitleg	Gewicht	Plaatje
Exo-rotatie	<ul style="list-style-type: none"> - Beweeg van maximaal naar binnen gedraaid naar maximaal naar buiten gedraaid met de aangedane arm; - Hou een handdoek tussen de bovenarm en de romp; - N.B. Het mag geen pijn doen! 	5 kg max	
Retroflexie	<ul style="list-style-type: none"> - Beweeg de hand van de aangedane arm (met gestrekte arm) van beneden zo ver mogelijk naar boven; - N.B. Het mag geen pijn doen! 	5 kg max	
Muur push up	<ul style="list-style-type: none"> - Duw de armen vanuit volledig gebogen positie langs het lichaam naar voren; - Laat hierbij de schouderbladen ook helemaal van achteren naar voren bewegen; - N.B. Het mag geen pijn doen! 	10 kg max	
Zagen	<ul style="list-style-type: none"> - Steun met de "goede" arm op een bank / tafel / stoel; - Trek de arm vanuit volledig gestrekte positie langs het lichaam naar achteren; - N.B. Het mag geen pijn doen! 	-	



Frozen Shoulder

Fase 3 (6-12 maanden)

Oefening	Uitleg	Gewicht	Plaatje
Endo-rotatie	<ul style="list-style-type: none"> - Beweeg de arm snel van binnen naar buiten (1 sec) en rustig terug naar binnen (4 sec); - Hou een handdoek tussen de bovenarm en de romp; - N.B. Het mag geen pijn doen! 	5 kg max	
Shoulder press	<ul style="list-style-type: none"> - Beweeg de handen van schouder hoogte naar boven tot de bovenarmen tegen de zijkant van het hoofd aankomen; - N.B. Het mag geen pijn doen! 	10 kg max	
Side plank	<ul style="list-style-type: none"> - Steun op de voeten en op de aangedane hand in zijwaartse positie; - Hou het lichaam zo stabiel mogelijk (trillen mag); - N.B. Het mag geen pijn doen! 	10 kg max	
Push up	<ul style="list-style-type: none"> - Ga op de buik liggen, handen naast het lichaam op schouder hoogte; - Duw het lichaam omhoog en laat weer rustig zakken - N.B. Het mag geen pijn doen! 	-	