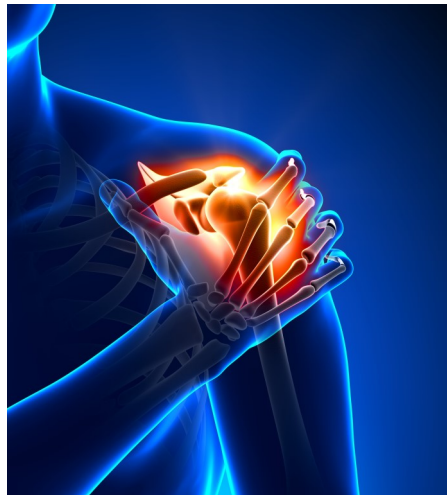




wijkgezondheids  
centrum Nieuw Gent

# Schouderpijn



## Pendelen

**30x, meermaals per dag**



Steun met de hand van je niet pijnlijke arm op tafel of stoel en leun een klein beetje naar voor. Grijp in het hand van de pijnlijke zijde een flesje water (0,5l of 1l) of een gewichtje vast .

Laat de arm nu zo ontspannen mogelijk naar voor en terug naar achter pendelen.

Je kan ook de arm van links naar rechts laten pendelen of grote cirkels maken.



wijkgezondheids  
centrum Nieuw Gent

# Cirkels draaien

**30x, meermaals per dag**



Plaats je handen op je schouders, met de ellebogen zijwaarts gericht. Je bovenarmen zijn dus horizontaal.

Vanuit deze positie, draai je met de ellebogen en maak je 30x voorwaartse cirkels en 30x achterwaartse cirkels.



# Rekken

**3x 20sec, 3x per dag**



Zoek een oppervlak (tafel, vensterbank, ...) op ongeveer navelhoogte. Plaats beide handen op deze tafel met de armen gestrekt.

Zet nu enkele stapjes achteruit en buig door tot je de spieren in de schouder goed voelt rekken. Let op dat je de nek mooi recht houdt in het verlengde van je rug. Hou deze positie 3x 20sec aan.

