

Oefenprogramma acromioclaviculair letsel

Patty Joldersma

Samenvatting

In dit hoofdstuk tonen 46 illustraties het oefenprogramma dat wordt toegepast na een acromioclaviculair ligamentletsel. De oefeningen worden geleidelijk opgebouwd van zeer licht belast tot zwaar.

- 2.1 Opbouw van het oefenprogramma – 12**
- 2.2 Oefeningen van de schoudergordel – 12**
- 2.3 Passieve en geleid actieve oefeningen voor de elevatie van de arm – 13**
- 2.4 Semigesloten ketenoefeningen – 14**
- 2.5 Actieve bewegingen – 16**
- 2.6 Geslotenketenoefeningen – 17**
- 2.7 Openketenoefeningen – 20**

2.1 Opbouw van het oefenprogramma

Het oefenprogramma kan als volgt worden opgebouwd.

1. De schoudergordel oefenen: [fig. 2.1](#).
2. Passieve en geleid actieve oefeningen voor de elevatie van de arm: [fig. 2.2](#).
3. Oefeningen in semigesloten keten: [fig. 2.3](#), [2.4](#), [2.5](#), [2.6](#), [2.7](#), [2.8](#) en [2.9](#).
4. Actieve bewegingen in alle richtingen: [fig. 2.10](#).
5. Geslotenketenoefeningen: [fig. 2.11](#), [2.12](#), [2.13](#), [2.14](#) en [2.15](#).
6. Openketenoefeningen eventueel verzwaard met dumbbells of halter: [fig. 2.16](#), [2.17](#), [2.18](#), [2.19](#) en [2.20](#).

2.2 Oefeningen van de schoudergordel

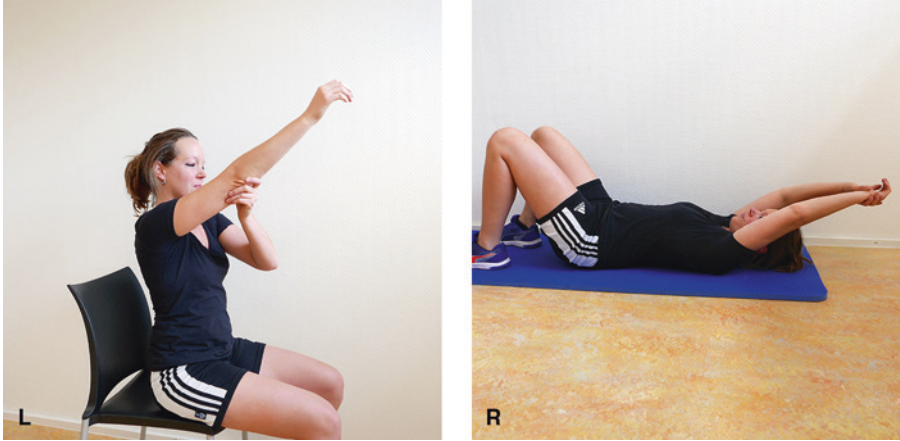
Zie [fig. 2.1](#).



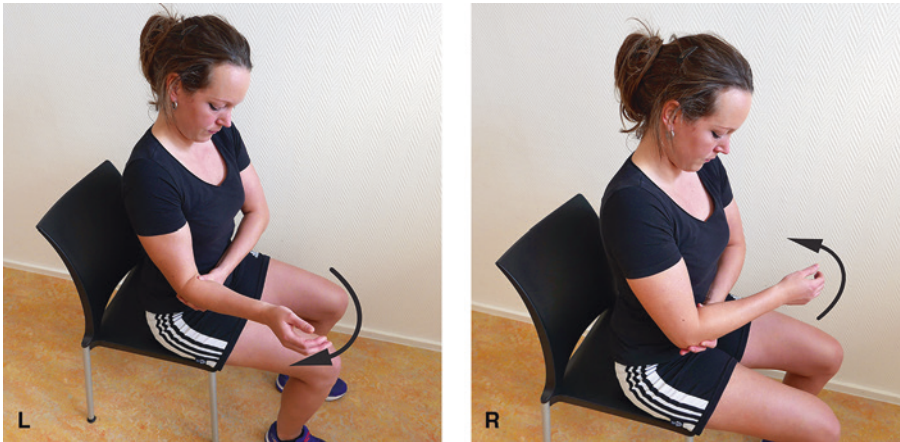
Figuur 2.1 L Elevatie–depressie van de schoudergordel met ondersteuning van de aangedane arm. R Protractie–retractie van de schoudergordel met ondersteuning van de aangedane arm. Ook rondjes draaien is mogelijk

2.3 Passieve en geleid actieve oefeningen voor de elevatie van de arm

Zie fig. 2.2 en 2.3.



■ **Figuur 2.2** L Passieve en geleid actieve elevatie met ondersteuning van de aangedane arm in zitpositie. R Passieve en geleid actieve elevatie met ondersteuning van de aangedane arm in ruglig



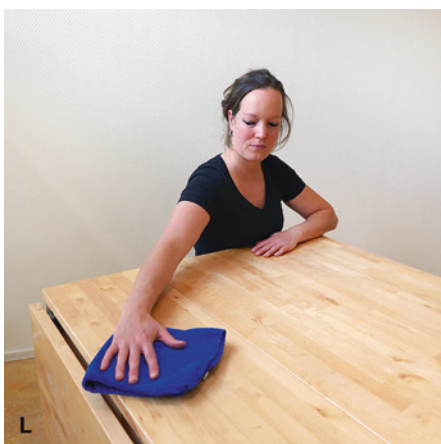
■ **Figuur 2.3** L en R Actieve exorotatie en endorotatie met ondersteuning van de aangedane arm

2.4 Semigesloten ketenoefeningen

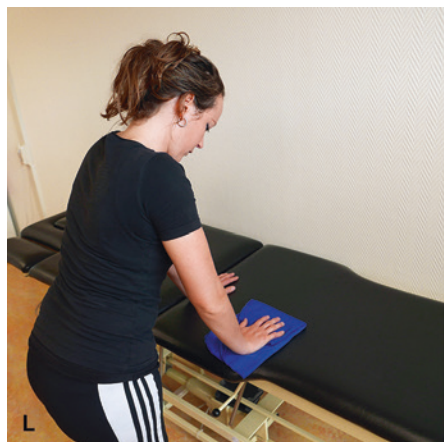
Zie fig. 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8 en 2.9.



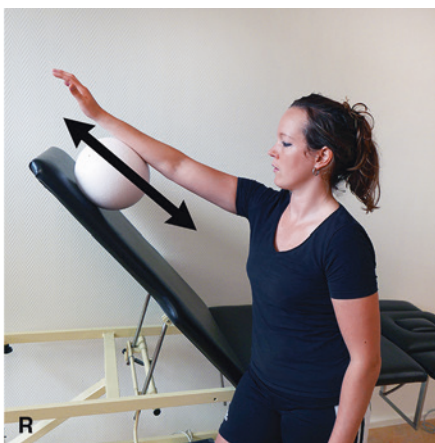
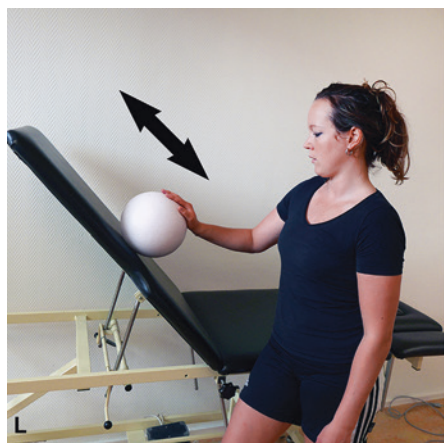
■ **Figuur 2.4** L en R Met een doekje of bal voorwaarts-achterwaarts over een tafel schuiven



■ **Figuur 2.5** L en R Met een doekje of bal zijwaarts in abductie-adductie over een tafel schuiven



■ **Figuur 2.6** L en R Steunend op een doekje op een tafel: het doekje schuiven in diverse richtingen



■ **Figuur 2.7** L en R Elevatie van de arm: met een doekje of bal over een schuin oppervlak schuiven of rollen



■ **Figuur 2.8** L en R Een bal omhoog rollen tegen een muur



■ **Figuur 2.9** L en R Een doekje zijwaarts in abductie-adductie tegen een deur schuiven

2.5 Actieve bewegingen

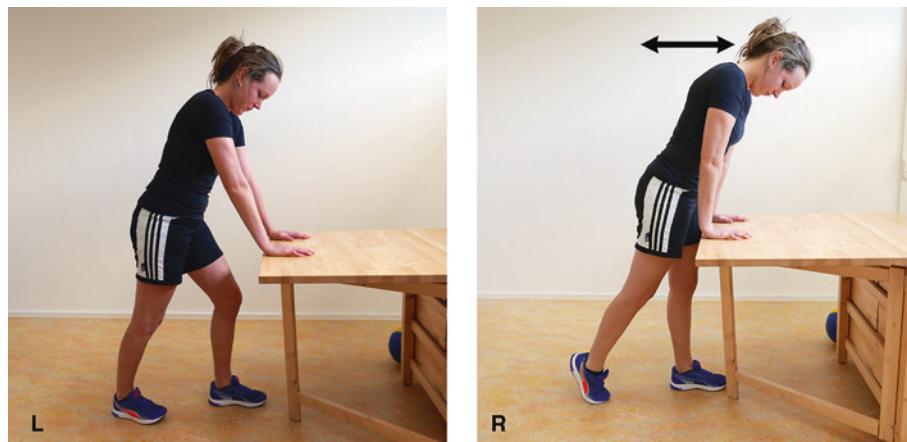
Zie ■ fig. 2.10.



■ **Figuur 2.10** L Elevatie actief. R Exorotatie en endorotatie actief. Ook bewegingen in andere richtingen kunnen actief worden uitgevoerd

2.6 Geslotenketenoefeningen

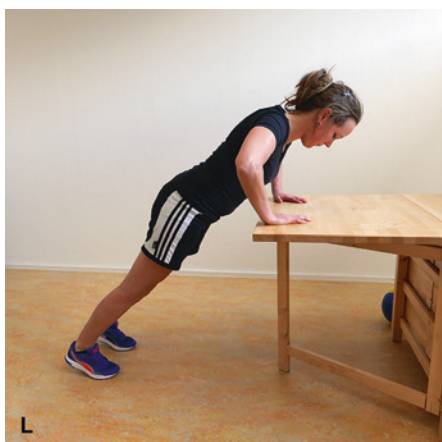
Zie fig. 2.11, 2.12, 2.13, 2.14 en 2.15.



■ **Figuur 2.11** L en R Steunend op tafel de romp voorwaarts en achterwaarts bewegen



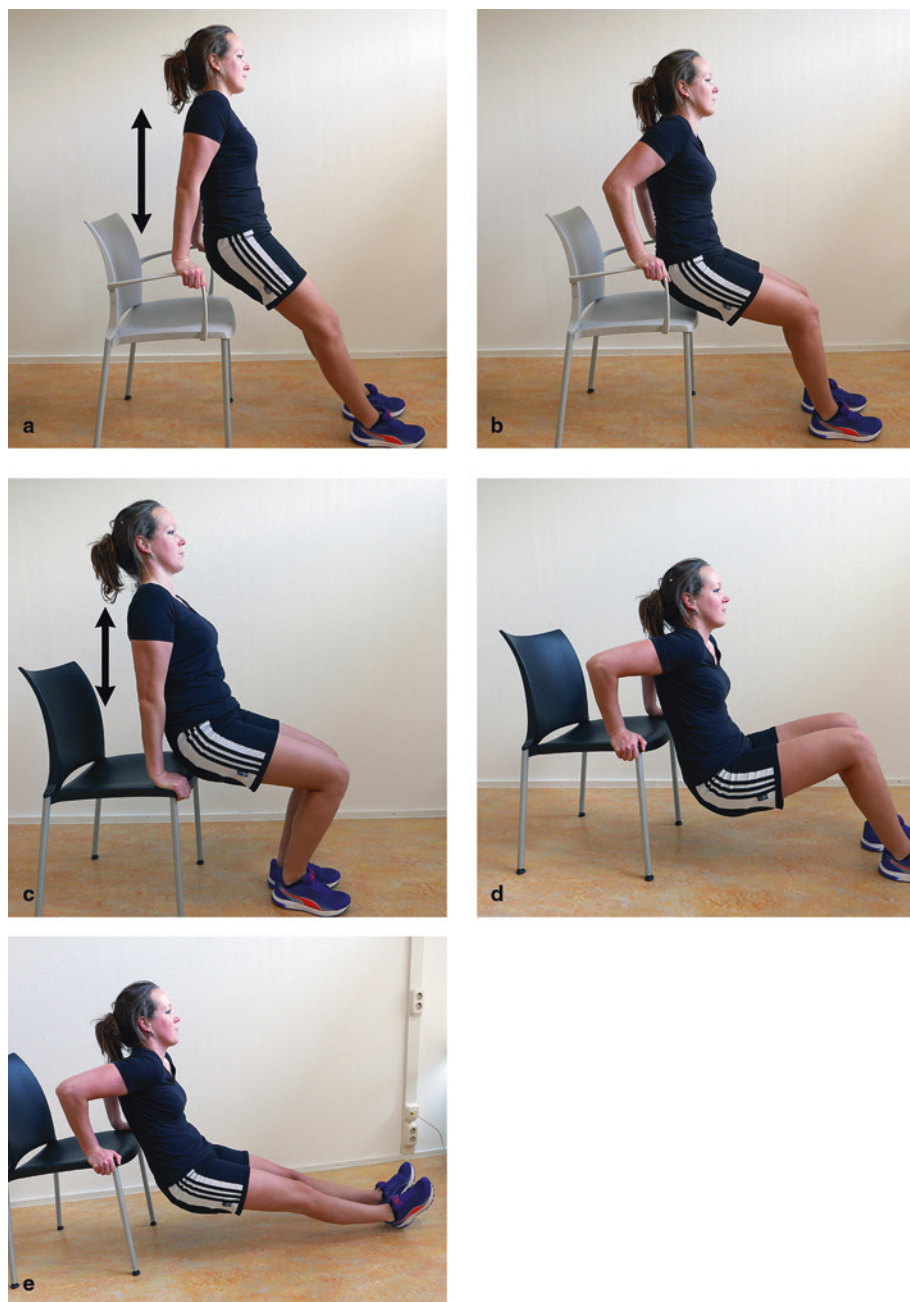
■ **Figuur 2.12** L en R Wall push-up: gebruik een stabiele en instabiele ondergrond



■ **Figuur 2.13** L en R Push-ups op tafel. Variaties: handen dicht bij elkaar of ver uit elkaar, van ondiep naar diep zakken



■ **Figuur 2.14** a Steun op een stabiele ondergrond: beweeg met het lichaam afwisselend wat voorwaarts en achterwaarts, b op een instabiele ondergrond: balansmatje, c op een instabiele ondergrond: balanstol



■ Figuur 2.15 a en b Dippings: makkelijke uitvoering ondiep. c en d Dippings: moeilijke uitvoering diep met gebogen benen. e Dippings moeilijkste uitvoering diep met gestrekte benen

2.7 Openketenoefeningen

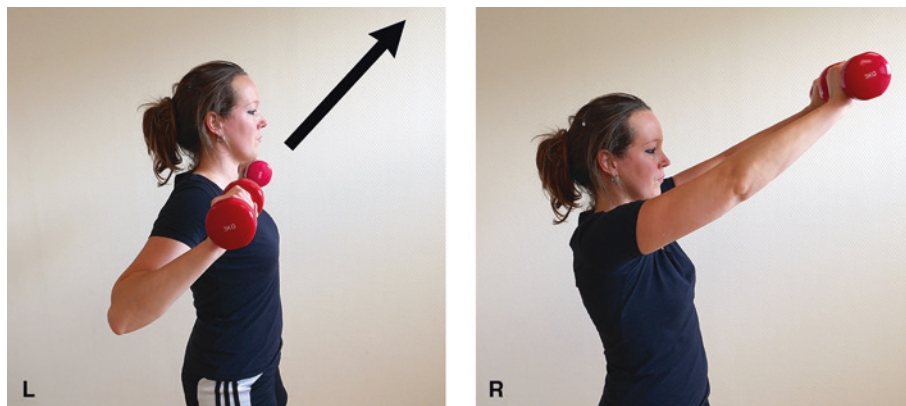
Zie fig. 2.16, 2.17, 2.18, 2.19 en 2.20.



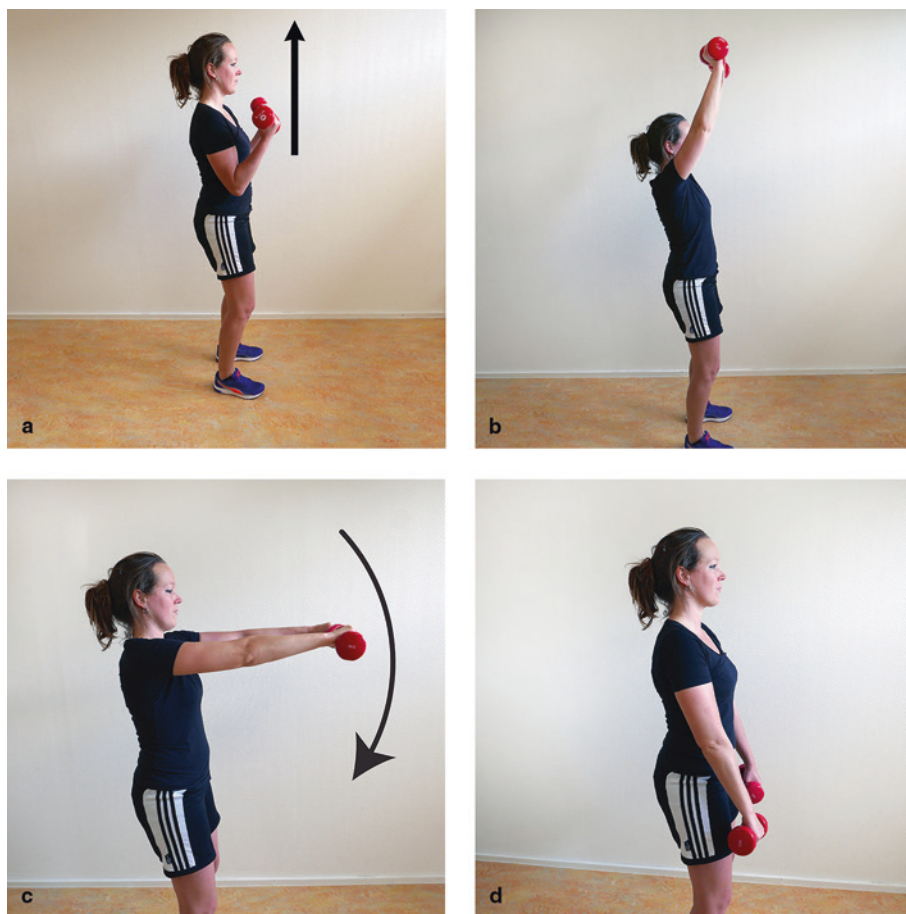
■ **Figuur 2.16** L en R Arm met kleine bewegingen voorwaarts-achterwaarts bewegen rond 90° elevatie. Uiteindelijk met dumbell steeds grotere bewegingen maken



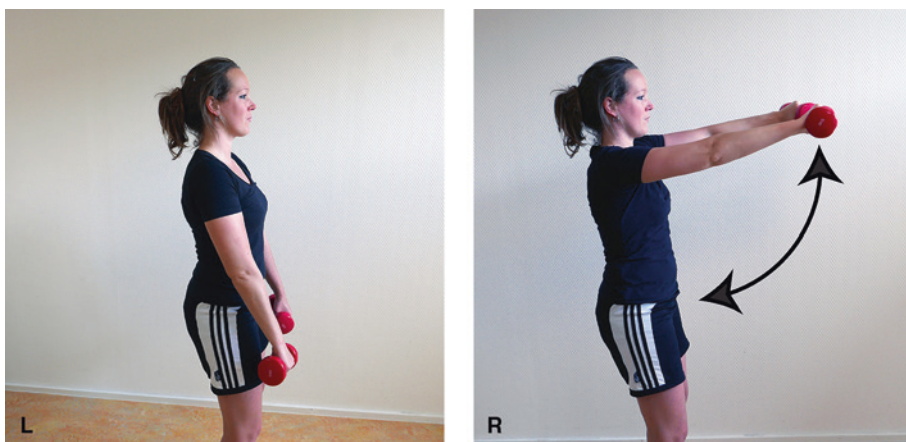
■ **Figuur 2.17** L en R Military press in zit of in stand: til een halter verticaal omhoog en breng deze vervolgens terug naar de borst



Figuur 2.18 L en R Dumbbell press: beweeg een dumbbell schuin voorwaarts omhoog en vervolgens terug naar de borst



Figuur 2.19 a buig de armen, b strek de armen omhoog en draai de handpalmen omlaag, c laat de armen gestrekt langzaam zakken, d eindpositie



■ **Figuur 2.20** L en R Front raise van 0° tot 90°: beweeg de dumbbell met gestrekte arm tot 90° omhoog en weer terug

Oefenprogramma's voor schouderaandoeningen

van Nugteren, K.; Joldersma, P.; Otten, J. (Eds.)

2018, XI, 196 p. 335 illus., 333 illus. in color., Softcover

ISBN: 978-90-368-1923-7