

GRATIS  
MINIGIDS



3x HULP BIJ  
SCHOUDERPIJN

## Aan de slag voor soepele schouders



“Mijn kennis en ervaring als sportmasseur en kracht- en conditietrainer heb ik gecombineerd in een speciale aanpak voor mensen die last hebben van pijnlijke schouders. Deze minigids is daar een voorproefje van.”

*Nadia Kooistra  
Best Fysiek*

**Schouderklachten, we hebben er allemaal wel eens last van. Of het nu komt door urenlang zitten achter een bureau, een verkeerde houding, stress of zware fysieke inspanning, gespannen spieren in je nek en schouders kunnen behoorlijk pijnlijk zijn. Met de 3 oefeningen in deze minigids kun je zelf aan de slag om de spieren in je schouders en nek te ontspannen.**

### Hoe werkt het

#### **Hoe vaak kun je de oefeningen doen?**

Je kunt deze oefeningen doen wanneer je denkt dat je het nodig hebt. Mocht het nodig zijn dan kun je de oefeningen in deze gids elke dag doen. Kies dan 1 oefening uit en wissel deze per dag af. Probeer gedurende de dag ook korte pauzes te nemen om te ontspannen. Doe dan bijvoorbeeld een van deze oefeningen, maak een wandeling of ga iets anders doen waar je blij van wordt.

#### **Effecten van de oefeningen**

Door de oefeningen in deze gids regelmatig te doen, zul je merken dat de spanning in je nek en schouders vermindert en je beweeglijker wordt. Worden je klachten tijdens en/of na het oefenen erger stop dan direct.

#### **Neem contact op**

Twijfel je of de oefeningen geschikt voor je zijn? Neem dan contact met mij op of raadpleeg een arts.

**\*\*Disclaimer\*\*** De oefeningen in deze minigids zijn uitsluitend bedoeld voor mensen die spierspanning ervaren in de schouders en nek, maar verder gezond zijn. Deze oefeningen zijn bedoeld om algemene verlichting te bieden en zijn geen vervanging voor professioneel medisch advies, diagnose of behandeling. Stop onmiddellijk met de oefeningen als je pijn ervaart tijdens het uitvoeren ervan. Als je klachten verergeren of als je nieuwe symptomen ontwikkelt, neem dan direct contact op met een arts.

# 1. Classic Trapezius Stretch



1



2a



2b

Met deze oefening rekken we de monnikskapspier. Dit is een grote spier die vanaf de achterkant van je hoofd richting je schouder en van daaruit naar je middenrug loopt (musculus trapezius). Met deze oefening rekken we met name het bovenste gedeelte van de spier.

## Oefening

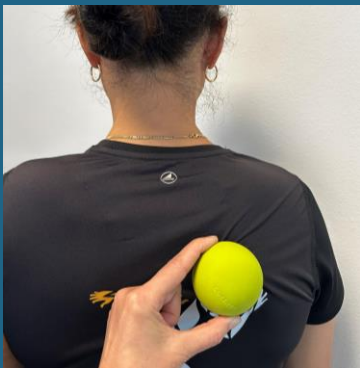
1. Ga rechtop staan en zet je voeten op heupbreedte.
2. Leg je linkerhand op je rug en je rechterhand op je hoofd. *Zie afbeelding 1.*
3. Trek voorzichtig je hoofd richting je schouder. Doe dit rustig en gecontroleerd. *Je houding is nu vergelijkbaar met afbeelding 2a en 2b.*
4. Houd deze positie 6 tot 8 seconden vast en kom dan rustig terug in de beginpositie.
5. Leg vervolgens je rechterhand op je rug en je linkerhand op je hoofd en trek je hoofd opnieuw rustig richting je schouder.

### Aanbevolen aantal herhalingen:

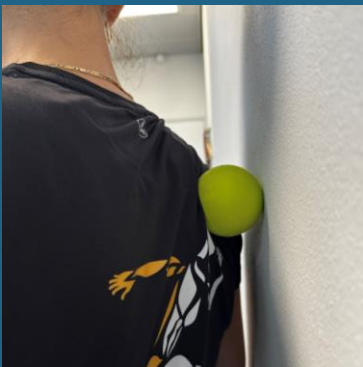
2 tot 4 herhalingen per kant waarbij je elke herhaling jouw positie 6 tot 8 seconden vasthoudt.

## 2. Rhomboideus Lacrosse Ball Smash

**Met deze oefening verminder je de spanning in de spieren op en rond je schouderblad, zoals de Rhomboideus. Doordat je spieren losser worden, verbeter je ook je flexibiliteit. Je hebt voor deze oefening een lacrosse bal nodig.**



1



2

### Oefening

1. Ga met je rug tegen een muur staan.
2. Plaats de lacrosse bal op de rand van het schouderblad dat je wilt behandelen. *Zie afbeelding 1 voor de juiste plaats van de bal.*
3. Klem de lacrosse bal tussen je schouderblad en de muur.
4. Rol langzaam heen en weer over het schouderblad, waarbij je kleine cirkelvormige bewegingen maakt met de lacrosse bal. Doe dit totdat je een gevoelige plek hebt gevonden.
5. Stop bij de gevoelige plek en geef iets meer druk. De druk moet stevig aanvoelen, maar mag niet pijnlijk zijn. *Zie afbeelding 2.*
6. Adem rustig en diep in terwijl je de bal gebruikt om de spieren los te maken. Probeer je spieren te ontspannen terwijl je de druk op de bal houdt.
7. Rol de bal ook op en neer langs de rand van je schouderblad.
8. Blijf de bal rollen en blijf druk uitoefenen gedurende 1-2 minuten.
9. Wissel daarna van kant.

### **Aanbevolen aantal herhalingen:**

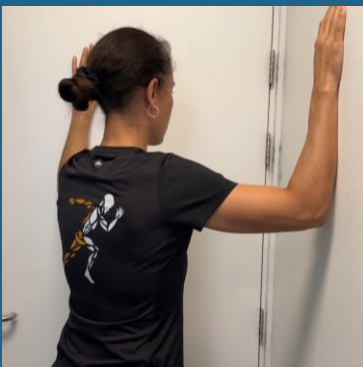
1 tot 2 minuten per kant.

### 3. Pec Stretch

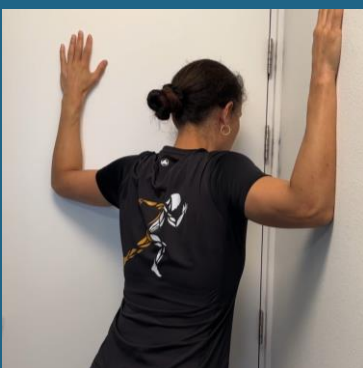
**Bij schouderklachten is ook vaak sprake van spanning en stijfheid in de grote en de kleine borstspier. Dit is een goede oefening om de borstspieren (musculus pectoralis major en musculus pectoralis minor) te rekken.**



1



2



3

#### Oefening

1. Zoek een hoek in een kamer of gebruik een hoek van een muur. Sta met je gezicht naar de hoek toe.
2. Plaats je hand en onderarm tegen de muur. Je elleboog bevindt zich op schouderhoogte en is gebogen in een hoek van 90 graden. *Zie afbeelding 1 en afbeelding 2.*
3. Breng je borst voorzichtig naar voren richting de hoek. *Je houding is nu vergelijkbaar met afbeelding 3.* Moeite om je rug recht te houden? Je kunt ook met 1 been een stap richting de hoek zetten.
4. Houd de stretch vast en adem rustig in en uit. Probeer bij een uitademing je borst nog iets meer naar de hoek te duwen.
5. Houd deze positie ongeveer 20 tot 30 seconden vast en kom daarna rustig terug in de beginpositie. *Zie afbeelding 2.*
6. Zorg ervoor dat je tijdens de stretch niet forceert of pijn voelt. Het moet een comfortabele stretch zijn.

#### **Aanbevolen aantal herhalingen:**

3 herhalingen van 20 tot 30 seconden.

## EINDELIJK WEER SOEPELE SCHOULDERS

De drie oefeningen die je zojuist gekregen hebt, staan met een aantal andere oefeningen in de oefengids **Eerste Hulp Bij Schouderpijn**. Ze ondersteunen de door Best Fysiek ontwikkelde Schouderkracht-methode.

Helpen de oefeningen, maar heb je meer hulp nodig? Met **Schouderkracht Express** of **Schouderkracht Plus** pakken we samen jouw pijnlijke schouder(s) aan.

**Schouderkracht Express** is dé supersnelle aanpak van jouw schouderklachten. Binnen een week kun je terecht voor een behandeling, binnen een maand ervaar je het verschil.

**Schouderkracht Plus** is een grondige aanpak van je schouderklachten. Samen werken we in een programma van 12 weken ook aan meer kracht en mobiliteit. Zo krijg je behalve minder pijn ook een duurzaam resultaat.

Meer weten? Kijk op [www.bestfysiek.nl](http://www.bestfysiek.nl) voor meer informatie.



**Best Fysiek.**  
Massagepraktijk en  
Personal Training.  
Specialist in  
schouderklachten.

[www.bestfysiek.nl](http://www.bestfysiek.nl)

© Best Fysiek, 15 juni 2024