

# 5 OEFENINGEN & Tips VOOR SCHOUDERKLACHTEN

*Eenvoudig en direct  
toe te passen op  
werk en  
thuis*



Herken je dit?

Je bent gespannen, je ervaart stress want je hebt het druk; druk met de kinderen, het werk, druk met alles!

Sporten mag niet en het wandelen schiet er de laatste tijd steeds bij in hierdoor ervaar je meer pijn, meer spanning aan de schouders.

Juist het wandelen, het buiten zijn geeft jou ontspanning. Het wandelen, het bewegen maakt je hoofd leeg, vrij van gedachten en vrij van zorgen dus minder spanning. Maar je hebt, je neemt steeds minder tijd. Geen tijd vrij voor jezelf. Vooral aan het eind van de week is de pijn heftig, je neemt dan pijnstillers anders trek je het niet om in het weekend samen met je gezin wat te ondernemen.

Heb jij ook last, pijn aan de schouders, weinig tot geen tijd voor ontspanning, geen tijd dus te gaan wandelen en sporten? En toch wil je bewegen want het brengt je **ontspanning** dan heb ik hier de een aantal oefeningen voor je.

Want hoe zou het zijn als je met deze **5 simpele oefeningen & tips** jouw gespannen schouders weer soepel kan maken?

En hierdoor:

- √ Minder pijn ervaart.
- √ Geen medicatie.
- √ Meer ontspanning ondervindt.
- √ Meer energiek voelt.

Zo een fijn, ontspannend weekend door te brengen samen met je gezin. Oefeningen en tips die je makkelijk even tussendoor kan doen en weinig tijd kosten. Op je werk of thuis. Gewoon staand.

*Hoe fijn is dat?*

## Oefeningen

### ARMZWAAI

#### Houding:

Ga rechtop **staan** en zorg dat je voldoende ruimte om je heen hebt. Zwaai dan zo losjes mogelijk met beide armen tot schouderhoogte. Doe het echt met zo min mogelijk inspanning zodat je de spieren zoveel mogelijk ontspant. Wanneer je weer naar voren zwaait kan je de ellebogen iets buigen. Laat je armen *echt* vallen. Het is dus een vrij vlotte beweging. Als je een vertraging hebt, komt dit waarschijnlijk omdat je spanning op de arm- of schouder spieren houdt.

#### Tijdsduur:

Doe dit ongeveer **een minuut**, langer mag ook. Voel wat voor jou goed voelt.

**Bij pijn, stoppen.**

#### Variatie:

Vlot deze beweging en wil je kijken of je hoger kan, zwaai dan met de armen tot naast je oren anders breng terug tot schouderhoogte. Laat de armen aan het einde van de oefening vanzelf uitzwaaien tot ze stil hangen.

### SCHOUDERDRAAI

#### Houding:

Deze beweging kan zowel staand als zittend. Ga staan of zitten en voel je schouders, ontspan en draai kleine rondjes met je schouders naar **achteren**. Leg het accent op laag-achter. Je schouders zitten waarschijnlijk al teveel omhoog-naar voren vandaar ook de spanning, de pijn die je ervaart en dit wil je echt niet nog meer stimuleren. Draai ook een aantal keer naar **voren** en eindig met naar achteren draaien zodat je laag-achter, in de goede houding, eindigt.

#### Tijdsduur:

Deze oefening, het draaien van de schouders doe je bijvoorbeeld:  
9 x naar achter draaien  
9 x naar voren draaien  
3 x naar achter draaien (eindigend)

#### Variatie:

Begin met het draaien van kleine rondjes. Wanneer het goed voor je voelt kan je de beweging uitbreiden tot grotere cirkels.



## Oefeningen

### SCHOUDERS LATEN ZAKKEN

#### Houding:

Deze oefening kan zowel staand als zittend.

Ga staan of zitten en trek je schouders omhoog tot ongeveer je oren, 3 tellen vasthouden en dan rustig helemaal laten zakken.

Voel bewust dat je ze echt helemaal laat zakken en ontspant.

Doe rustig aan want deze beweging kan pijnlijk zijn, een trekkend gevoel geven. Wanneer dit is staan jouw spieren heel strak. Rust er veel spanning op je schouders.

#### Tijdsduur:

Doe deze oefening ongeveer 3 x met 3 tellen vasthouden.

Bij pijn, veel spanning op de schouders: houdt 1 tel aan ipv 3 tellen.

#### Variatie:

Eventueel kan je de beweging combineren met de ademhaling.

Adem uit wanneer je de schouders laat zakken.

Voel erna hoe lang en ruim je nek is van je kruin naar de toppen van je schouders.

### SCHOUDERBLADEN met WEERSTANDELASTIEK

#### Houding:

Ga rechtop staan op heupbreedte. Dit is de breedte, de afstand tussen je linker- en rechtervoet en krijg je door je rechtervoet zijwaarts naar binnen te draaien sluitend naar je linkervoet. Draai je je rechtervoet weer uit dan sta je op heupbreedte. De afstand is dus een voetlengte.

Neem het elastiek tussen beiden handen en breng de armen op schouderhoogte, recht vooruit.

Vervolgens beweeg je langzaam de armen zijwaarts, je opent de armen waardoor het elastiek rekt, langer wordt.

Houdt de beweging, de strekking 3 tellen vast en laat langzaam los.

#### Tijdsduur:

Doe deze oefening: 3x3 (drie keer met drie tellen vasthouden).

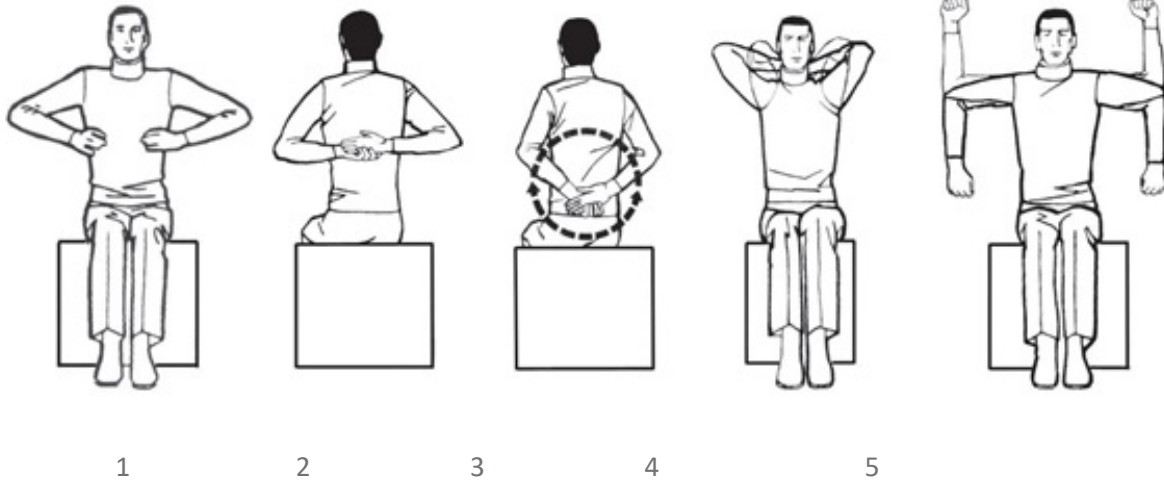
#### Variatie:

Hoe langzamer het bewegen van de armen zijwaarts is hoe zwaarder de schouders voelen.



## Oefeningen

### SERIE VAN VIJF



#### Houding:

Ga zitten, rechtop zonder rugleuning

Breng de handen tegelijkertijd zo hoog mogelijk in de zijde. Houd vast en laat armen zakken. Spanning voelbaar op schouder toppen.

Breng de handen samen, zo hoog mogelijk op de rug met de handrug naar de rug toe. Houd vast en laat los.

Breng de handen samen op de rug met de handrug naar de rug gekeerd en maak een zo groot mogelijke kring. 3 x links- en 3 x rechtsom.

Vouw de handen in nek en breng de ellebogen naar voren (elkaar raken) en zover mogelijk naar achteren tot je spanning voelt.

Breng de bovenarmen zijwaarts op schouderhoogte vervolgens buig de ellebogen zodanig dat de onderarmen recht vooruitwijzen. Dan de onderarmen afwisselend naar boven achterwaarts en naar beneden achterwaarts brengen (houd tijdens de gehele oefening de bovenarmen onbeweeglijk). Beweging voelbaar op top van schouders.

#### Tijdsduur:

Doe deze oefening: 2 x serie van vijf

#### Variatie:

Begin bijvoorbeeld met nummer vijf van de oefening en eindigend met nummer 1.

Uitbreiden van tellen vasthouden.

***Ga bij het uitvoeren van deze oefeningen niet over je grens heen,  
Blijf bewust bezig en zorg dat het goed voelt!***



## Tips

Tips die hebben bijgedragen aan een cliënt die nu **geen last** meer heeft van de schouders, weer op buik kan liggen, de armen optilt tot naast de oren en zonder pijn weer werkt, alleen door het aanpassen, het veranderen van:

Een andere een verbeterde lichaamshouding aan te nemen. We zijn vaak geneigd eenzelfde houding te bewaren voor verschillende doeleindes.

Bij zithouding en wanneer je loopt, staat laat je schouders **HANGEN**.

Een pauze: plan regelmatig een rustmoment, een pauze in.

Wissel van houding door dan een zit- en dan een staand houding aan te nemen.

Praktiseer de oefeningen

Neem je een pauze en voel je bij het veranderen van de houding spanning dan heb ik hier een aantal praktisch tips voor het losmaken van de schouders:

### 1. ARMEN VALLEN:

Ga staan en laat je armen een paar keer goed hard naar beneden vallen. Dit kun je een paar keer per dag doen zodra je weer in je schouders voelt laat je je armen vallen. De beweging maakt net dat er letterlijk iets van je afvalt.

### 2. ADEMHALING:

Let op je ademhaling. Breng je ademhaling naar beneden, adem vanuit de buik. Hierdoor haal je de spanning van het bovenlijf. Spanning maakt dat je ademhaling hoog zit in het borstgebied in plaats van in de buik. Door de ademhaling naar de buik te brengen, neerwaarts neemt druk af.

### 3. WARM BAD:

Een warm bad, een warme douche wil ook wel eens helpen. Warmte beweegt, ontspant.

### 4. COMPUTER:

Werk je zittend, veel met de computer zorg voor een goede bureaustoel en dat de armsteunen op de juiste hoogte gesteld zijn en dwing jezelf om met je armen daarop te steunen.

*Veel succes met de oefeningen en de tips!*



## *Holistische betekenis*

Holistisch gezien staan de schouders voor:

- Draagkracht
- Perfectie
- Last, zorgen
- Verwachtingen

### **GEZONDE SCHOUDERS:**

Schouders die staan voor veel draagkracht. Je gaat niet gebogen onder emotionele lasten. Je bent in balans; het voelen en het denken zijn in harmonie. Je hebt vertrouwen en je leeft volgens je eigen pad. Je overziet de dingen, de situaties. Je respecteert je eigen grenzen en je kunt goed je eigen emoties verwerken.

### **ALGEMENE SCHOUDERKLACHTEN:**

Algemene klachten aan de schouder kunnen duiden op het vasthouden, teveel vasthouden van. De emoties van angst en verdriet hebben de overhand. Je draagt teveel last en probeert je krampachtig staande te houden. Je wordt overspoeld door emoties en je ervaart te weinig draagkracht vanuit jezelf: de lasten worden je te zwaar. Hierdoor sluit je je teveel af van de ander of neem je juist teveel last van de ander over. Het is belangrijk dat je je emoties leert kanaliseren en weer meer overzicht krijgt.

### **SCHOUDERPIJN:**

Schouderpijn duidt vaak op angst. De angst overheerst en je ervaart het leven als zwaar. Je moet teveel van jezelf. Hierdoor stel je teveel voorwaarden aan jezelf en dit geeft teveel verplichtingen. Je voelt je verplicht. Daarbij eis je van jezelf te presteren of juist om te voldoen aan verwachtingen van de ander. Aan bijvoorbeeld je ouders, kinderen, je partner. Je stelt je mogelijk te afhankelijk op naar ander. Je wacht op goedkeuring. Mogelijk spelen er relatieproblemen. Je piekert teveel daarbij blokkeer je je gevoelens en je intuïtie. Je neemt lasten op van de ander wat niet nodig is. Je hebt angst en mist zelfvertrouwen.

### **SCHOUDERBLADEN:**

De schouderbladen staat voor het openen van jezelf. Naar jezelf maar ook naar de buitenwereld toe. Rechte schouders betekenen dat je dicht bij jezelf staat, je hebt zelfvertrouwen. Je kiest voor het leven, je bent blij en je bent expressief.

Staan de schouders niet recht, dan verberg je een deel van jezelf. Je staat niet in je kracht en toont je kracht onvoldoende. Dit kan zijn dat je teveel van jezelf eist, je wilt presteren, je wilt wat bewijzen. Je overschrijdt je eigen grens of die van de ander.

Verder kun je ook moeite hebben met loslaten, je houdt teveel "last" vast. Je zet door, zolang dat het pijn doet.





Leer meer vertrouwen in jezelf te hebben en laat eerder los. Leer minder veeleisend te zijn, laat je emoties toe en voel hierin je eigen grenzen aan. Voelen is geen teken van zwakheid. Leer luisteren naar jezelf. **Blijf bij jezelf dat is kracht.**



Twijfel je of de oefeningen en de tips volstaan voor de pijn in je schouder(s)?  
Zijn de oefeningen en de tips toereikend voor jou op dit moment?  
Of denk jij meer baat te hebben bij een behandeling?  
BEL of MAIL mij dan gerust!

Maak kans op een **gratis oriëntatiegesprek**.  
Samen gaan we in dit gesprek 20 minuten uitgebreider in op je klacht.

Kom in actie.  
Aan de slag met de oefeningen & tips of vraag om HULP.

*Investeer in jezelf. Want je bent het waard!*



Vriendelijke groet,  
Praktijk Annemieke Wijnen

06 – 575 281 99  
info@annemiekewijnen.nl