

Elleboogrevalidatie: thuisoefeningen

Fase 1

- indien pijnscore tussen 4 en 6 is
- eerste 10 weken na een elleboogoperatie of na een gips bij een elleboogbreuk



Zit naast de tafel met de voorarm gesteund. Je houdt een licht gewicht (0,5kg) omhoog. Dit hou je 45'' vol en herhaal je 4x met telkens 1' rust.



Stand of zit met elastiek in beide vuisten. Nu draai je de handpalmen naar boven waardoor de elastiek opspant. Dit hou je 45'' aan. Daarna ontspan je de voorarm door de vuisten naar binnen te draaien. Je herhaalt dit 4x met telkens 1' rust.



In stand met de rug tegen de muur: tussen beide handen hou je een elastiek. Nu breng je de hand van de gekwetste zijde rustig naar buiten met gebogen elleboog en keer terug terwijl je de andere hand op zijn plaats houdt. 3x25

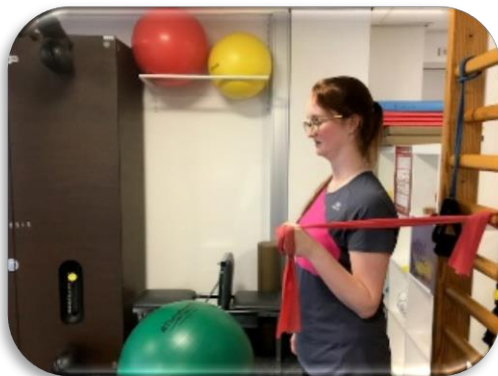
Let op: de pols mag niet bewegen.

Opbouw: je voert dezelfde beweging uit met gestrekte arm.



Je staat in voorwaartse spreidstand en houdt een gewicht (0,5kg) in de hand. De elleboog is geplooid en hou je omhoog. Je doet afwisselend een stap met de linker en rechter voet naar voor terwijl je de arm in zijn positie houdt. 3x8à25

Let op: de pols mag niet bewegen.



Je staat voor de deur en hangt de elastiek aan de deurknop. Je houdt de elastiek vast en duwt de hand naar voor tot een gestrekte elleboog en terug tot de beginpositie. 3x8à25



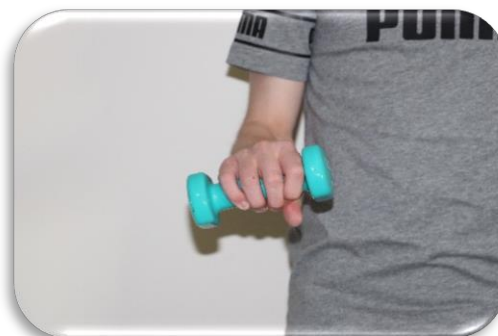
In stand buig je rustig de elleboog en keer terug. 3x8à25
Opbouw: je doet de oefening met een licht gewicht in de hand (0,5kg).



In ruglig met de bovenarm naar boven gericht: nu strek je de elleboog en keer traag terug naar de beginpositie. 3x8à25

Let op: de pols mag niet bewegen.

Opbouw: je doet de oefening met een licht gewicht in de hand (0,5kg).



In stand met een licht gewicht (0,5kg) in de hand. Je draait de handpalm rustig naar boven en naar beneden. 3x8à25

Let op: de pols mag niet bewegen.

Algemene richtlijnen:

- je doet de oefeningen elke dag telkens een halfuur
- indien pijnscore <4 dan kan je overschakelen naar de 2^{de} fase of indien je operatie nog geen 10 weken geleden is
- de pijn mag iets hoger zijn na de oefeningen maar moet na 4 uur terug genormaliseerd zijn
- om de schouder goed te bewegen kan je [het thuisprogramma schouderrevalidatie fase 1](#) volgen op de website