

# Schouderpully gebruiksaanwijzing

Raadpleeg voor gebruik eerst uw therapeut

Dit katrolsysteem (schouder katrol), schouder pulley systeem wordt als hulpmiddel gebruikt voor het vergroten en onderhouden van de beweeglijkheid in de schouders en bovenrug (schouder mobilisatie), zoals bijvoorbeeld bij een frozen shoulder of andere bewegingsbeperkingen in de schouder. Tevens kunnen de spieren rondom het schoudergewricht extra geactiveerd c.q. versterkt worden door tijdens het oefenen een gewichtje in de hand te houden.

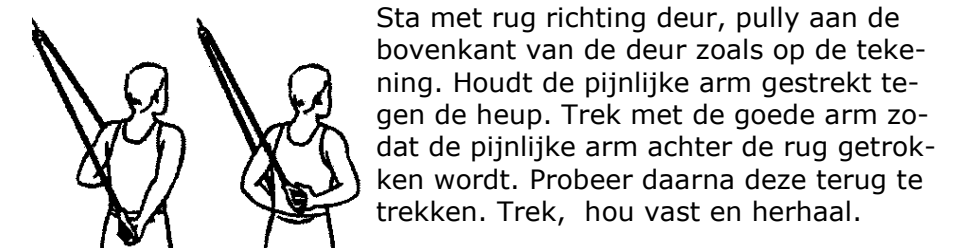
Hieronder enkele oefeningen:



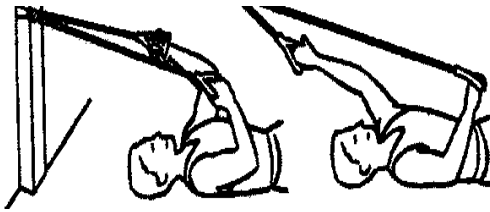
Externe Rotatie staand:



Interne Rotatie Staand:

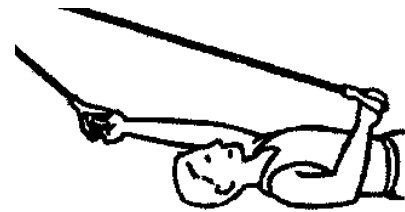


Schouder Flexi:



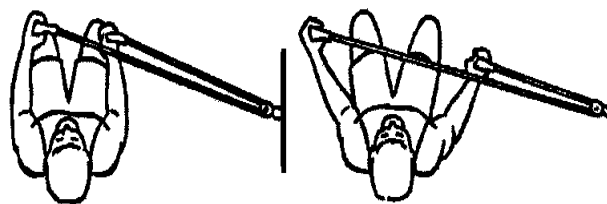
Lig op de rug met het hoofd richting de deur. Pully aan de zijkant van de deur zoals op de tekening. Schouders plat op de grond, duimen naar de grond. Voorkant pijnlijke schouder richting plafond, trek de arm omhoog en probeer de pijnlijke arm op de grond te houden. Trek, hou vast en herhaal.

Schouder Flexi:



Lig op de rug met de pijnlijke schouder richting de deur. Knieën gebogen en schouders op de grond. Met de pijnlijke elleboog tegen de zijde, draai 90 graden en trek met de gezonde arm. Trek, hou vast en herhaal.

Externe rotatie:

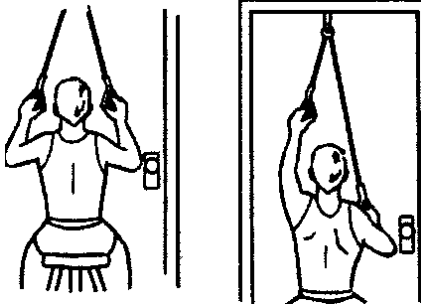


Lig op de rug met de pijnlijke schouder richting de deur. Knieën gebogen en schouders op de grond. Met de pijnlijke elleboog tegen de zijde, draai 90 graden en trek met de gezonde arm. Trek, hou vast en herhaal.

Bodybow-Holland , Overijsselhaven 63 , 3433 PH Nieuwegein  
Tel: 030- 6043552 Fax: 030-6035657 Mail: info@bodybow.nl

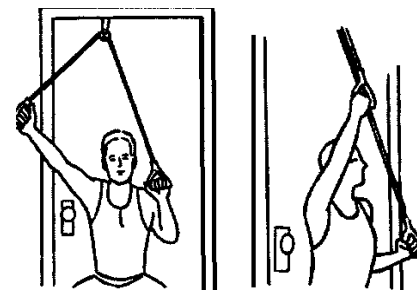
**Webwinkel: [www.bodybow.nl](http://www.bodybow.nl)**

### Flexi Voorwaarts Zittend:



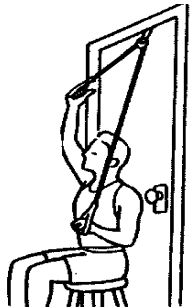
Ga zitten met het gezicht richting deur, pully aan de bovenkant van de deur zoals op de tekening. Houdt de handles vast met de duimen richting rug. Ontspan de schouders. Stabiliseer de romp voordat u de pijnlijke arm omhoog trekt met de goede arm. Herhaal.

### Horizontale abductie Zittend:



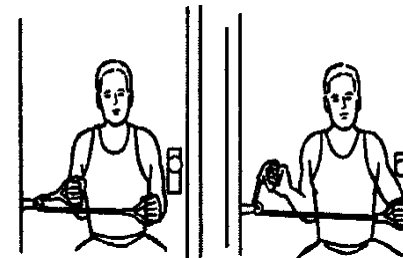
Ga zitten met de rug richting deur, pully aan de bovenkant van de deur zoals op de tekening aan de kant van de pijnlijke schouder. Houdt de handles vast met de duimen richting deur. Hou de schouders op gelijke hoogte, met de arm op 45 graden. Trek de pijnlijke arm met de goede arm rustig omhoog. Houdt de schouders bij elkaar. Trek, hou vast en herhaal.

### Flexi Voorwaarts Zittend:



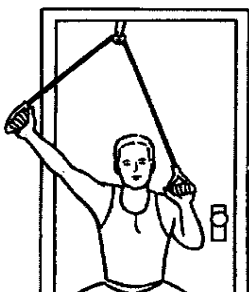
Ga zitten met de rug richting deur, pully aan de bovenkant van de deur zoals op de tekening aan de kant van de pijnlijke schouder. Houdt de handles vast met de duimen richting deur. Ontspan de schouders. Trek de pijnlijke arm met de goede arm voorzichtig omhoog. Herhaal.

### Externe Rotatie Zittend:



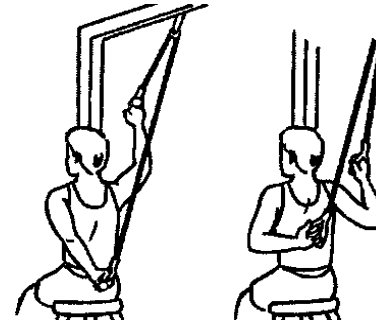
Ga zitten met de rug richting deur, pully aan de zijkant van de deur zoals op de tekening aan de kant van de pijnlijke schouder. Hou de ellebogen op 90 graden tegen het lichaam. Trek met de polsen recht de pijnlijke schouder naar buiten om zo een externe rotatie te krijgen op de pijnlijke schouder.

### Schouder abductie Zittend:



Ga zitten met de rug richting deur, pully aan de bovenkant van de deur zoals op de tekening aan de kant van de pijnlijke schouder. Houdt de handles vast met de duimen richting deur. Houdt de schouders op gelijke hoogte, trek de pijnlijke schouder met de goede arm rustig omhoog. Trek, hou vast en herhaal.

### Interne Rotatie Zittend:



Ga zitten met de goede arm gestrekt richting de deur en de pijnlijke arm gestrekt naar achter langs de heup. Hou de schouders naar beneden, trek de pijnlijke arm voorzichtig omhoog. Herhaal.