



wijkgezondheidscentrum  
**Brugse Poort**

# SCHOUDERPIJN



# OEFENING 1

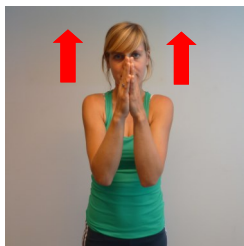
(doel = losmaken)



Ga voor een tafel staan. Steun met één hand op de tafel en laat de andere arm ontspannen hangen. Slinger de arm ontspannen voor- en achterwaarts, zijwaarts en in cirkels.  
Herhaal 20x

# OEFENING 2

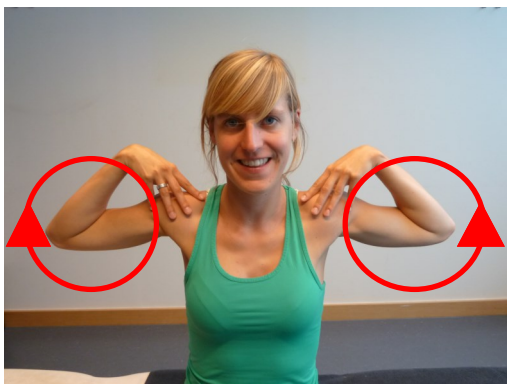
(doel = losmaken)



Maak een  
zwembeweging naar  
boven, laat de armen traag zij-  
waarts zakken en herhaal 10x

# OEFENING 3

(doel = losmaken)



Breng de handen op de schou-  
ders en de ellebogen zij-  
waarts.

Maak 20 achterwaartse cirkels