



1. Schouders optrekken

Doel: schouders beweeglijk houden en beweging in de aangedane schouder stimuleren.

1 Beide armen rusten op het werkblad of op tafel.



2 Trek de schouders rustig op. Ook de schouder aan de aangedane kant!



3 Laat de schouders rustig weer zakken.

Herhaal 5 x



TIP Doe deze oefening ook als u de aangedane schouder maar een klein beetje kunt optrekken. U prikkelt zo de hersenen tot herstel.