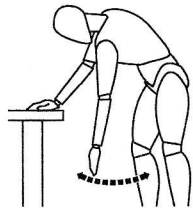
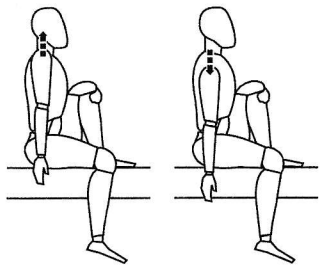
Oefening 1
Ga rechtop staan voor een tafel, steun met één hand op de tafel en laat de andere arm ontspannen hangen. Slinger de arm ontspannen voor- en achterwaarts. Herhaal dit gedurende één minuut. Herhaal dit met de andere arm. U kunt als varianten ook zijwaarts slingeren en kleine rondjes maken (linksom en rechtsom).



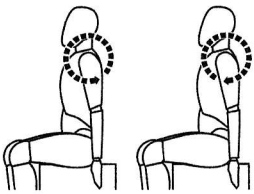
Oefening 2
Doe deze oefening bij voorkeur 's ochtends in bed, voordat u opstaat. Trek beide knieën naar uw borst. Houd één knie vast en laat het andere been uithangen naast het bed.

HERHAAL DEZE OEFENING: **15x**



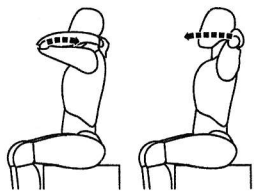
Oefening 3
Ga rechtop zitten en laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen. Beweeg de schouders omhoog, naar achteren en naar beneden in een rollende beweging.
Doe hetzelfde ook de andere kant op.

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**



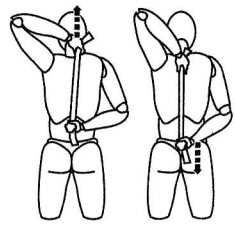
Oefening 4
Ga rechtop zitten en leg de handen losjes in de nek, maar ***houd de bovenarmen horizontaal.***
Beweeg de ellebogen zo ver mogelijk naar voren, houd drie tellen vast en ga dan weer terug. Beweeg daarna de ellebogen zo ver mogelijk naar achteren. Houd dat drie tellen vast en ga weer terug.

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**



Oefening 5
Ga rechtop staan en laat bovenhands een riem of een handdoek achter de rug hangen. Pak de riem met de andere hand onderhands vast.
Trek met de bovenste arm de onderste arm zo ver mogelijk naar boven en hou dat drie tellen vast. Ontspan daarna. Trek dan met de onderste arm de bovenste zo ver mogelijk naar beneden en hou drie tellen vast. Ontspan daarna.

HERHAAL DEZE OEFENING: **5x**



Bij klachten ten gevolge van met name artrose is het zeer effectief gebleken regelmatig (1 tot 3 keer per dag) oefeningen te doen.

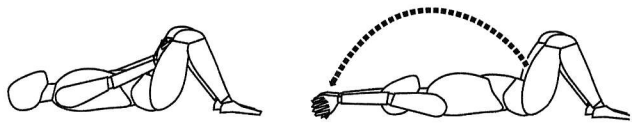
De oefeningen mogen geen toename van klachten geven!

Indien na 3 à 4 weken geen positief resultaat is bereikt, neem dan contact op met uw arts.

Opmerkingen van de arts:

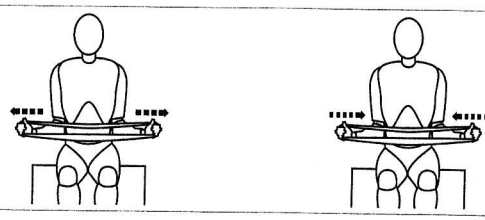
Oefening 6
Ga op uw rug liggen en buig de knieën. Zet daarbij de voeten plat op de grond. Strek de armen en vouw de handen. Beweeg de gestrekte armen zo ver mogelijk langs de oren omhoog en hou drie tellen vast. Ga dan langzaam terug.

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**



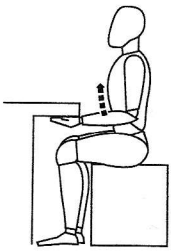
Oefening 7
Ga rechtop zitten. Buig de ellebogen 90 graden en hou ze in de zij. Doe een elastische band om de handen (bijvoorbeeld niet te smal elastiek of een oude binnenband van een fiets). Beweeg de onderarmen naar buiten en ga langzaam weer terug. Ellebogen in de zij.

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**



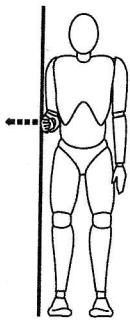
Oefening 8
Ga rechtop zitten aan een tafel. Plaats de handpalmen tegen de onderkant van de tafel.
Probeer de ellebogen te buigen alsof u de tafel optilt. Hou drie tellen vast en ontspan.

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**



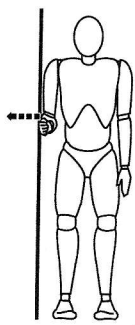
Oefening 9
Ga zijdelings tegen de muur staan en buig de ellebogen 90 graden. Dus met de hand tegen de muur. Let erop dat u rechtop blijft staan en de ellebogen in de zij gedrukt houdt. Hou drie tellen vast en ontspan daarna. Doe deze oefening zowel links als rechts.

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**



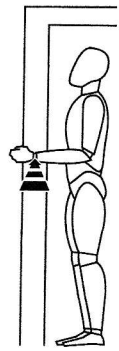
Oefening 10
Ga zijdelings tegen de muur staan en buig de ellebogen 90 graden. Duw met de elleboog tegen de muur. Let erop dat u rechtop blijft staan. Hou drie tellen vast en ontspan daarna.

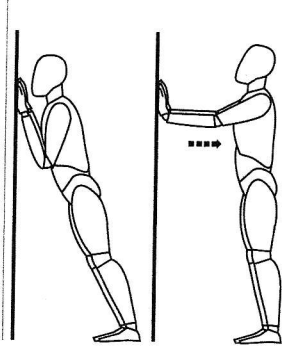
HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**



Oefening 11
Ga dwars in een deuropening staan. Buig de elleboog 90 graden en zet de pols/onderarm tegen de deurpost. Hou daarbij de elleboog in de zij. Duw de pols/onderarm naar binnen tegen de deurpost en blijf daarbij wel rechtop staan. Hou drie tellen vast en ontspan daarna.

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**



Oefening 12
Ga voorover geleund tegen een muur staan. Zet de handen daarvoor op schouderbreedte tegen de muur; rug en benen vormen een rechte lijn. Druk het lichaam op door de ellebogen te strekken en ga weer langzaam terug. Let erop dat benen en rug in een rechte lijn blijven.

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**