



Spierversterkende oefening met elastische band voor schouder- en middenrugklachten 24.2

Benodigdheden:

Elastische band.

Voorzorgsmaatregelen:

Wanneer u rug- of schouderklachten heeft, zoals stijfheid in bewegen of schouderpijn, bezoek dan uw fysiotherapeut, oefentherapeut of chiropractor voordat u doorgaat met de oefeningen.

Uitgangspositie:

Stand met elastische band.

Uitvoering:

Pak de elastische band vast en breng deze horizontaal naar achteren totdat de handen naast het lichaam geplaatst zijn. Focus hierbij op een langzame beweging en op de samentrekking van de schouderbladspieren.

Herhalingen:

20-25x voor elastische band met weinig weerstand, of 10-15x voor elastische band met veel weerstand.

Sessies:

3x

Rust tussen sessies:

30 seconden.

Frequentie:

3 tot 4 keer per week (tenzij uw therapeut anders adviseert).

De schouder en rug hebben vele spieren met een belangrijke rol bij bewegen. Iedere spier heeft zijn eigen functie. Mensen met schouderklachten kunnen sommige spieren overbelasten doordat ze de aangedane structuren willen ontzien. Deze spierversterkende oefening kan de schouder- en rugstabiliteit verbeteren.

[Zoek een therapeut bij u in de buurt](#)

Aandachtspunt:

Het doel van deze oefening is versterken van het schoudergewricht. Een elastische band kan helpen bij een gecontroleerde opbouw van oefeningen. Uw therapeut kan u helpen bij het kiezen van geschikte oefeningen. Indien u schouder- of rugklachten ervaart, raadpleeg altijd eerst uw therapeut voor advies.

Drie belangrijke regels voor een sterkere rug

Het wordt u aangeraden om altijd uw therapeut te raadplegen voordat er een revalidatieprogramma wordt gestart. MijnOefening belicht hieronder drie regels die toegepast moeten worden bij elke oefening.

1. Begrijp en beheers de neutrale stand van uw lichaamshouding. Bijna alle oefeningen beginnen met de lichaamshouding in neutrale stand. Het is belangrijk om deze lichaamshouding goed te beheersen en te begrijpen waarom dit zo belangrijk is. [Klik hier](#) voor meer informatie over lichaamshouding en bewegen.
2. Begrijp en beheers de brace-techniek. Brace-technieken begrijpen is essentieel voor het uitvoeren van dagelijkse activiteiten en het volgen van uw revalidatieprogramma. Deze techniek zorgt voor het opvangen van lichamelijke belasting en het gecontroleerd uitvoeren van oefeningen.
3. Verbeter uw spierkracht. Versterk uw spieren met oefeningen waarbij u de lichaamshouding controleert en de brace-techniek toepast.

Deze oefening kan helpen bij onderstaande klachten

- Mechanische middenrugklachten, bovenrugklachten, bekkenklachten, schouderklachten
- Herstellende hernia, ischias, slijmbeursontsteking, peesontsteking schouder

Let op:

Deze oefening kan alleen worden geadviseerd door een fysiotherapeut, oefentherapeut, chiropractor of (huis)arts. [Klik hier voor een bij MijnOefening aangesloten therapeut.](#)



Algemene tips voor het uitvoeren van oefeningen voor de middenrug

1. **Frequentie:** Deze spierversterkende oefeningen zijn effectief voor de spieren van de schouder, middenrug en omliggende spieren. Het aantal herhalingen en de frequentie waarmee de oefeningen worden gedaan, is voor iedereen weer anders. Bespreek dit met uw therapeut.
2. **Combineren:** Om een groter effect van de oefeningen te krijgen, combineert u meerdere oefeningen. U wordt geadviseerd om minimaal 3 spierversterkende oefeningen te doen per keer.
3. **Warming up:** Begin met een aantal bewegingsoefeningen voor de schouder en middenrug voordat u begint met deze spierversterkende oefening.
4. **Middenrugklachten:** Pijn is een waarschuwingssignaal van het lichaam. Daarom is het verstandig om pijn nooit te negeren. Klachten kunnen toenemen wanneer spierversterkende oefeningen niet gecontroleerd worden uitgevoerd. Als u middenrugklachten ervaart tijdens de oefening, wordt u aangeraden niet verder te gaan met de oefening. Neem dan contact op met uw therapeut voor meer informatie.
5. **Snelheid:** Voer deze oefening niet haastig uit. De oefening moet nauwkeurig en gecontroleerd worden uitgevoerd.
6. **Blijf alert:** Wanneer u de oefening vaker heeft gedaan, loopt u risico om de oefening op de automatische piloot uit te voeren. Houd uw focus op de aan te spannen spieren en de beweging die u maakt.
7. **Overbelasting:** Overmatig gebruik van de schouder kan resulteren in overbelastingsklachten. Deze overbelasting kan op zijn beurt weer ontstekingen tot gevolg hebben.
8. **Houding:** Voer de oefening altijd uit met een goede houding. Door uw rug goed recht te houden, wordt de belasting op het lichaam mooi verdeeld. Hieronder leest u meer over houding.

Risico's voor middenrugklachten

Een gezonde leefstijl met veel beweging draagt bij aan het voorkomen of verminderen van klachten. Een statische houding kan leiden tot pijnklachten. Veel beweging zorgt voor vermindering van continue druk op de wervelkolom. Probeer daarom actief te blijven. [Klik hier om meer te lezen over houdingsadviezen.](#)

Wist u dat?

Meer dan 80% van de bevolking heeft wel eens last van rugklachten. De onderrug is de meest voorkomende regio van rugklachten. De laagste vijf wervels van de rug dragen al de druk die op het lichaam wordt uitgeoefend. Het is daarom niet verrassend dat deze wervels en omliggende spieren, de tussenwervelschijven, gewrichten, banden en zenuwen overbelast kunnen raken.

Wilt u de plaatjes erbij?

Ja, met plaatjes Ja, met plaatjes Nee, zonder Nee, zonder