

## Reversed schouderprothese

### Aankleden



Doe eerst de arm met de prothese in de mouw, daarna het hoofd en vervolgens de andere arm.

### Bevestigen draagband



Doe de twee lussen van de band om de pols.

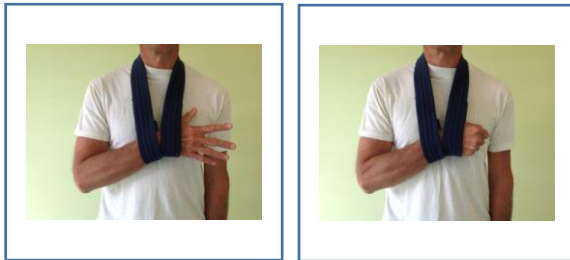
Let op dat de hand hoger is dan de elleboog.

## Schouderoefeningen Reversed Schouderprothese

### Hoe vaak te oefenen?

Doe onderstaande oefeningen dagelijks 3x per dag.  
Herhaal elke oefening 5-10x.

#### 1. Hand openen en sluiten



Open de hand en spreid de vingers.  
Maak daarna een vuist

#### 2. Pols bewegen



Hef de hand in de band en  
beweeg de hand naar beneden.

#### 3. Sleutel in slot



Draai de hand naar buiten zodat je in de handpalm kijkt en  
Draai daarna de hand terug, zodat je de handrug kunt zien.  
Het is de beweging waarbij je een deur met een sleutel op slot draait of opent.

4. Voor- en achterwaarts bewegen schouders



Beweeg de schouders naar voren en beweeg daarna de schouders naar achteren.

5. Omhoog en omlaag bewegen schouders



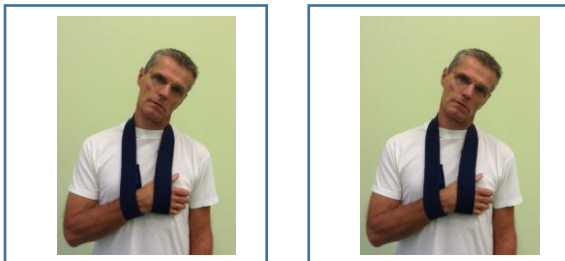
Beweeg de schouders omhoog en ontspan ze weer

6. Draaien nek



Draai het hoofd van links naar rechts.

7. Kantelen nek



Kantel het hoofd met het oor naar de schouder van links naar rechts.

## 8. Elleboog strekken en buigen



Neem een gewichtje van een halve kilo, een flesje water, in de hand en laat de arm hangen.

Buig daarna de elleboog.

## 9. Slingeren/pendelen van de arm



Neem een gewichtje van halve kilo, een flesje water, en laat de arm hangen.

Hel iets voor over, steun met de goede hand op tafel of knie.

Maak een kleine ontspannen slingerbeweging met de aangedane arm.

## 10. Arm laten hangen



Haal 's ochtends en 's avonds bij aan- en uitkleden de arm uit de draagband.

Laat de arm gestrekt hangen.

Eventueel kan hierbij een gewichtje van een halve kilo, een flesje water, in de hand gehouden worden.