

## **Automobilisatieschema voor de stijve – pijnlijke schouder**

Een schouder die weinig tot geen slijtage vertoont heeft het potentieel om opnieuw soepel te worden. Ongeacht de aanwezigheid van andere problemen van de schouder (bijvoorbeeld peesscheuren) is de stijfheid op zich steeds verantwoordelijk voor een deel van de pijnklachten. Dit protocol werd gedurende 35 jaar verfijnd en in de kliniek getest door Dr. J.P. Liotard en Dr. G. Walch.

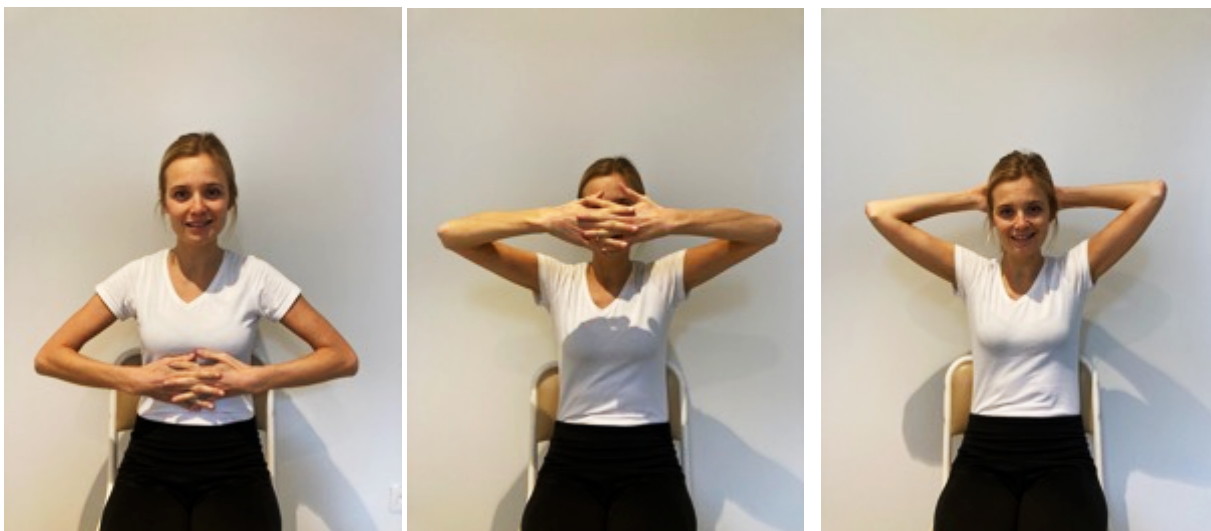
Stijfheid beschouwen we als een beperking van de flexie (hand voor het lichaam naar boven het hoofd) en de exorotatie (elleboog tegen het lichaam, hand naar buiten draaien). Om de stijfheid op te volgen registreren we steeds deze 2 posities in liggende houding.

Het automobilisatieschema bestaat eruit om **ZELF** de grenzen van de mobiliteit van de schouder op te gaan zoeken volgens het volgend schema;

Deze oefeningen dienen 5 keer na elkaar uitgevoerd te worden, minimaal 5 maal per dag.

### **STAP 1:**

Neem de beide handen met de vingers gekruist voor de navel vast en schuif zacht naar boven toe, tot de handen achter de nek kunnen gehouden worden. Hou de handen tijdens deze oefening dicht bij je, niet ver voor je.



**STAP 2:**

Trek de beide ellebogen naar achteren toe, zo ver als mogelijk en houd deze positie aan gedurende 5 seconden.



**STAP 3:**

Trek de beide handen – nog steeds met de vingers gekruist – naar boven. Probeer de ellebogen te strekken. Mik naar een punt boven en achter het hoofd om de souplesse van de schouders zoveel als mogelijk aan te spreken. Houd deze positie aan gedurende 5 seconden.



Deze oefening mag pijn doen, de patiënt controleert immers zelf zijn pijngrens.  
Deze oefeningen dienen 5 keer na elkaar uitgevoerd te worden, minimaal 5 maal per dag.