

Oefening 2: arm naar achteren bewegen

Lichte spreidstand, armen naast het lichaam.

Hand van de geopereerde kant zo hoog mogelijk opwaarts brengen op de rug.

Als dit moeilijk is, eventueel met hulp van de andere arm.

Praktisch interessant bv. om beha te sluiten en te openen, rug te wassen enz.

