



Schultern



WICHTIGE HINWEISE

1. Besprechen Sie Ihre Übungen nach Möglichkeit mit Ihrem Arzt oder behandelndem Therapeuten.
2. Sollten während der Übung Schmerzen auftreten oder wird der Schmerz durch eine Übung verstärkt, beenden Sie die Übung.
3. Atmen Sie während der Übungsausführung gleichmäßig weiter.

Führen Sie die folgenden Übungen mehrmals über den Tag verteilt durch und integrieren Sie diese in Ihren Alltag.

Aushängübung

Nehmen Sie eine beschwerdefreie Position ein. Nur so können Sie die Übung entspannt ausführen und der Effekt der Schmerzlinderung kann eintreten.

Ausgangsposition

Setzen Sie sich mit leichter Vorneigung des Oberkörpers, sodass der schmerzhafte Arm frei hängen kann.

Durchführung

Lassen Sie den Arm ca. 3-5 Min. frei und ohne Muskelkraft sachte pendeln. Zur Verstärkung des Zuges können Sie sich ein kleines Gewicht an den Arm hängen. Dazu genügt beispielsweise ein kleine Flasche Wasser.



Schultern

Schulter nach hinten kreisen

Ausgangsposition

Stellen Sie sich aufrecht hin, sodass beide Arme frei hängen können.

Durchführung

Kreisen Sie nun mit Ihren Schultern nach hinten.

Wiederholung

Machen Sie diese Übung 3 Mal mit 15 Wiederholungen.

Schulter zu den Ohren ziehen

Ausgangsposition

Stellen Sie sich aufrecht hin, sodass beide Arme frei hängen können.

Durchführung

Ziehen Sie Ihre Schultern so weit wie möglich in Richtung Ihrer Ohren. Danach lassen Sie Ihre Schultern langsam wieder in die Ausgangsposition sinken.

Wiederholung

Machen Sie diese Übung 3 Mal mit 15 Wiederholungen.



Schultern

Isometrische Spannungsübungen

Führen Sie die folgenden Übungen mehrmals über den Tag verteilt durch und integrieren Sie diese in Ihren Alltag. Atmen Sie bei den Übungen ganz normal weiter.

Schulterblätter

Ausgangsposition

Stellen Sie sich aufrecht hin, sodass beide Arme frei hängen können.

Durchführung

Ziehen Sie nun beide Schulterblätter langsam nach hinten und unten Richtung Wirbelsäule. Lösen Sie die Position langsam wieder auf.

Wiederholung

Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal. Halten Sie die beschriebene Position für mindestens 30 Sekunden.

Auseinanderziehen der Arme

Ausgangsposition

Stellen Sie sich aufrecht hin, sodass beide Arme frei hängen können.

Durchführung

Bringen Sie die Hände auf Brustbeinhöhe zusammen und verschränken Sie die Finger. Versuchen Sie dann die Hände auseinanderzuziehen. Lösen Sie die Position langsam wieder auf.

Wiederholung

Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal. Halten Sie die beschriebene Position für mindestens 5 Sekunden.



Schultern

Kräftigung

Führen Sie die folgenden Übungen mehrmals über den Tag verteilt durch und integrieren Sie diese in Ihren Alltag. Atmen Sie während der Übungsausführung gleichmäßig weiter.

hat formatiert: Deutsch (Deutschland)

Wegdrücken von der Wand

Ausgangsposition

Stellen Sie sich mit dem Rücken an die Wand. Die Füße stehen ca. eine Fußlänge von der Wand entfernt. Breiten Sie die Arme horizontal aus und legen Sie die Hände mit den Handrücken an die Wand.

Durchführung

Bilden Sie mit dem Körper ein „Brett“, indem Sie Ihr Gesäß von der Wand wegbringen. Drücken sie sich nun mit den Armen von der Wand ab, sodass auch die Wirbelsäule die Wand verlässt. In der Endposition haben nur noch die Hände Kontakt zur Wand. Den Rückweg machen Sie ganz kontrolliert, indem Sie langsam die Brustwirbelsäule wieder Richtung Wand bringen ohne die Spannung zu verlieren. Der Körper bildet trotzdem noch eine Linie.

Wiederholung

Machen Sie diese Übung 3 Mal mit 15 Wiederholungen.

 Trainieren Sie Ihre Schulter mit dieser Übung, sofern Ihr Arzt oder Physiotherapeut zustimmt.

Schulteradduktoren

Ausgangsposition


Setzen Sie sich aufrecht hin.

Durchführung

Legen Sie Ihre Hände an die Außenseite Ihrer Oberschenkel und bauen Sie langsam Druck zwischen Händen und Oberschenkeln auf. Lösen Sie diese Position langsam und kontrolliert wieder auf.

Wiederholung

Halten Sie diesen Druck für 10 Sekunden und machen Sie diese Übung 3 Mal mit 10 Wiederholungen.

 Trainieren Sie Ihre Schulter mit dieser Übung, sofern Ihr Arzt oder Physiotherapeut zustimmt.



Schultern

Seitliche Armebewegung nach außen und oben

Ausgangsposition

Die Ausgangsposition für diese Übung ist der aufrechte Sitz. Sie benötigen für diese Übung eine 0,5l Wasserflasche, die Sie in die Hand des zu trainierenden Armes nehmen. Bringen Sie den Daumen zum gegenüberliegenden Knie.

Durchführung

Starten Sie die Übung, indem Sie den Arm nach schräg-außen-oben bringen und den Daumen als „Zeiger“ in die Richtung nach hinten drehen. Den Rückweg beginnen Sie aus der individuellen Endposition, indem Sie den Arm langsam wieder Richtung gegenüberliegenden Knie bewegen. Der Daumen dient wieder als Zeiger und dreht nach innen.

Wiederholung

Machen Sie diese Übung 3 Mal mit 10 Wiederholungen. Trainieren Sie auch den anderen Arm.