

ÜBUNGSPROGRAMM SCHULTER BEWEGLICHKEIT & KRÄFTIGUNG



„SCHULTERPENDEL“:

ASTE: Stand in Schrittstellung, mit nicht betroffenem Arm auf Tisch abstützen, Oberkörper ist nach vorn gebeugt, betroffener Arm hängt locker herab;

Ausführung: Arm vor und zurück pendeln lassen;

Vorsicht: : Oberkörper nach vorn geneigt, aber Wirbelsäule gerade, Arm beim Pendeln locker lassen!

Variation: links und rechts pendeln oder kreisen;



„SCHULTERKREISEN“ :

ASTE: Stand, Arme hängen seitlich am Körper locker herab;

Ausführung: Schultergürtel beidseitig kreisen, d.h. Schultergürtel leicht nach vorn oben ziehen und nach hinten unten kreisen;

Vorsicht: den Oberkörper aufrecht halten!

Variation: rechts und links abwechselnd kreisen, vorwärts kreisen;



„KRABELÜBUNG“:

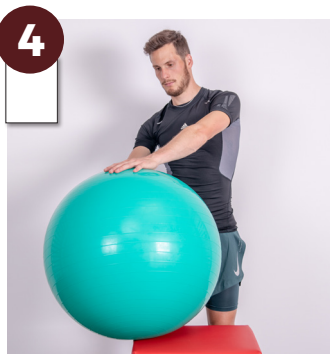
ASTE: beide Hände liegen flach an der Wand, Arme sind leicht gebeugt;

Ausführung: mit den Fingern bis zur Schmerzgrenze gerade nach oben krabbeln und langsam wieder zurück;

Vorsicht: Schulterblätter nach hinten unten fixieren!

Variation 1: Stand seitlich zur Wand, eine Hand seitlich an die Wand legen und nach oben krabbeln;

Variation 2: Hände liegen am Tisch und krabbeln nach vor und zurück;



MOBILISIERUNG MIT GYMNASTIKBALL:

ASTE: Stand, Gymnastikball auf Tisch legen und die Arme darauf lagern;

Ausführung: den Gymnastikball mit den Armen langsam nach links und rechts rollen;

Vorsicht: den Gymnastikball mit den Armen langsam nach links und rechts rollen;



STABÜBUNG „FRONT RAISE“:

ASTE: Rückenlage, Beine aufstellen, den Stab mit beiden Armen schulterbreit vor dem Körper halten;

Ausführung: mit gestreckten Armen den Stab Richtung Decke bis zur Schmerzgrenze bewegen;

Vorsicht: Schulterblätter nach hinten unten Richtung Wirbelsäule fixieren!

6



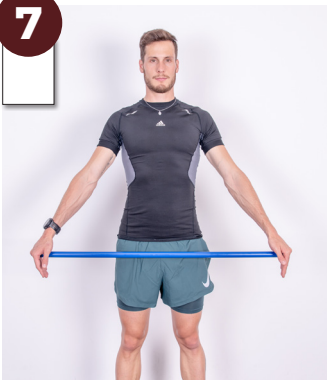
STABÜBUNG „HORIZONTALE SEITBEWEGUNG“:

ASTE: Rückenlage. Beine sind aufgestellt, Stab mit beiden Armen 90° vor dem Körper halten, Schultergürtel nach hinten unten zur Wirbelsäule bzw. Unterlage spannen;

Ausführung: Stab nach links und rechts bewegen;

Vorsicht: Arme bleiben gestreckt!

7



STABÜBUNG „SEITLICHES WEGSTRECKEN“:

ASTE: einen Stab mit gestreckten Armen nahe dem Körper halten;

Ausführung: Stab mit gestreckten Armen nach rechts oben und links oben bewegen;

Vorsicht: Schulterblätter nach hinten unten Richtung Wirbelsäule fixieren, Oberkörper gerade halten!

8



„SERRATUSSTÜTZ“:

ASTE: Stand, Handstütz gegen die Wand, Arme sind gestreckt;

Ausführung: Brustbein bewegt Richtung Wand, dabei werden die Schulterblätter nach hinten gezogen. Schulterblätter wieder auseinander ziehen, Brustkorb dabei nach hinten strecken;

Vorsicht: Oberkörper bleibt aufrecht, Arme gestreckt lassen (keine Liegestütz!), die Schultern nicht nach oben ziehen!

9



„LIEGESTÜTZ“ GEGEN DIE WAND:

ASTE: Stand, Handstütz schulterbreit gegen die Wand, die Schulterblätter nach hinten unten Richtung Wirbelsäule fixieren;

Ausführung: die Schulterblätter fixiert halten und eine Liegestützbewegung zur Wand durchführen;

Vorsicht: kein Hohlkreuz, Bauchspannung halten und Brustkorb stabil halten!

ASTE = Ausgangsstellung

Dieses Übungsprogramm dient lediglich als Gedächtnisstütze zu den von uns gezeigten Übungen. Im Fall von auftretenden Schmerzen bzw. Unklarheiten bei der Ausführung der Übungen, sind diese sofort zu beenden.

Viel Erfolg und Spaß beim Üben wünscht Ihnen
das Therapeutenteam vom Rehabilitationszentrum St. Georgen im Attergau!