

# DEHNUNG SCHULTER



## DEHNUNG FÜR DIE BRUSTMUSKULATUR:

**ASTE:** in Schrittstellung zur Wand stellen – das Bein an der Wand ist vorne, Unterarm der betroffenen Seite an die Wand und 90° abwinkeln;

**Ausführung:** das Gewicht auf das vordere Bein verlagern und den Oberkörper von der Wand wegdrehen, das Schulterblatt nach hinten / unten zur Wirbelsäule ziehen bis im vorderen Schulterbereich eine leichte Dehnung spürbar ist, ca. 60 Sek. halten;

**Variation:** den Arm in der Ausgangsposition weiter Richtung Zimmerdecke strecken;



## DEHNUNG FÜR DIE NACKENMUSKULATUR:

**ASTE:** im Stand beide Arme ca. 90° beugen (Dehnung linke Seite);

**Ausführung:** den Kopf zur rechten Seite neigen und zur linken Seite drehen, das Schulterblatt nach hinten unten zur Wirbelsäule ziehen und gleichzeitig den linken Ellbogen Richtung Boden schieben bis eine leichte Dehnung im Nacken spürbar ist, ca. 60 Sek. halten, die Dehnung der rechten Seite erfolgt gegengleich;

**Variation:** den Kopf zur gegenüberliegenden Schulter drehen;



## DEHNUNG FÜR DIE HINTERE OBERARMUSKULATUR

**ASTE:** Stand, Unterarm der betroffenen Seite zeigt Richtung Zimmerdecke, Hand soweit wie möglich hinter den Nacken hinabstrecken;

**Ausführung:** mit der anderen Hand den Oberarm weiter nach hinten drücken bis eine Dehnung im hinteren Oberarm zu spüren ist, ca. 60 Sek. halten;

**Vorsicht:** Schmerzgrenze beachten!

**Variation:** Wenn die Beweglichkeit noch eingeschränkt ist, denn Oberarm soweit wie möglich nach oben drücken, die Hand der betroffenen Seite liegt dabei auf der Schulter derselben Seite;

4



## DEHNUNG FÜR DIE SEITLICHE SCHULTERMUSKULATUR

**ASTE:** Stand, betroffener Arm ist 90° nach vorne gestreckt;

**Ausführung:** mit der anderen Hand den Oberarm der betroffenen Seite greifen und diesen soweit wie möglich Richtung Brustbein ziehen bis eine leichte Dehnung an der seitlichen Schulter oder am Schulterblatt spürbar ist, ca. 60 Sek. halten;

**Vorsicht:** Schmerzgrenze beachten, der Oberkörper bleibt bei der Dehnung stabil!

5



## DEHNUNG FÜR DEN GROSSEN RÜCKENMUSKEL

**ASTE:** Stand, Hände liegen schulterbreit an der Tischkante gestreckt auf, Füße stehen ca. einen halben Meter von der Tischkante entfernt;

**Ausführung:** das Becken nach hinten strecken und dabei den Kopf zwischen den Armen Richtung Boden führen, bis eine leichte Dehnung seitlich am Oberkörper spürbar ist, ca. 60 Sek. halten;

**Vorsicht:** Arme bleiben gestreckt, Schmerzgrenze beachten!

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!**

