

Übungen nach Verletzungen des Schultergelenkes

Übungen nur nach krankengymnastischer Anleitung durchführen.

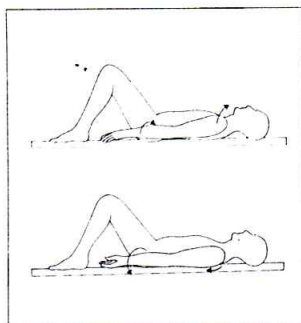
Bitte die angekreuzten Übungen besonders beachten.

I Ausgangsstellung: Rückenlage

Beine angestellt. Lendenwirbelsäule behält Kontakt zur Unterlage.

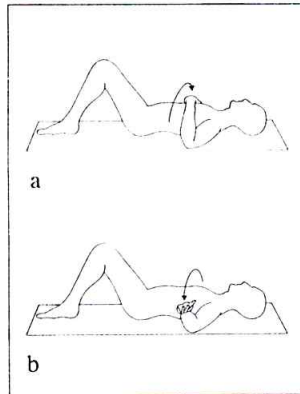
1 Arme liegen gestreckt neben dem Körper.

- a) Schultern ziehen Richtung Nase, dabei Arme einwärtsdrehen. Ellenbogen bleiben gestreckt.
- b) Schulterblätter ziehen Richtung Wirbelsäule und Gesäß, dabei Arme auswärtsdrehen.

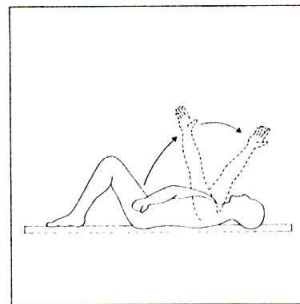


2 Oberarme liegen auf der Unterlage. Ellenbogen rechtwinklig gebeugt. Schulterblätter Richtung Wirbelsäule und Gesäß halten.

- a) Hände fausten, auf den Bauch legen.
- b) Finger strecken, Handrücken Richtung Unterlage bewegen. **Ellenbogen bleiben im 90°-Winkel!** (Fließende Bewegung)



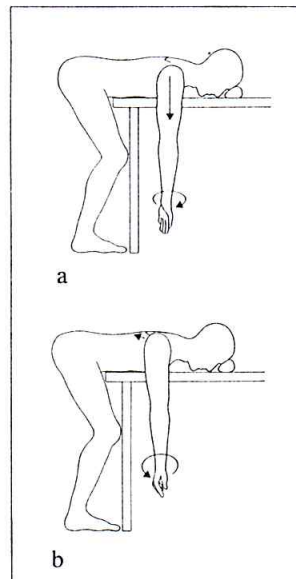
3 Hand gefaustet. Daumen ruht auf der gegenüberliegenden Hüfte. Hand öffnen, Arm auswärtsdrehen, dabei gestreckten Arm nach hinten oben führen. Daumen zeigt zum Boden.



II Ausgangsstellung: Bauchlage

1 Arm hängt über Tisch-/Bankkante.

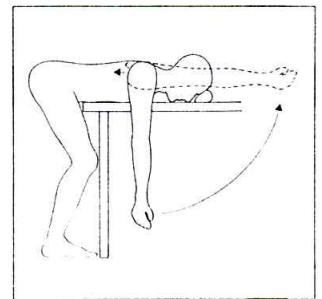
- a) Arm einwärtsdrehen, dabei Richtung Boden schieben.



- b) Schulterblatt zieht zur Wirbelsäule und Gesäß, dabei Arm

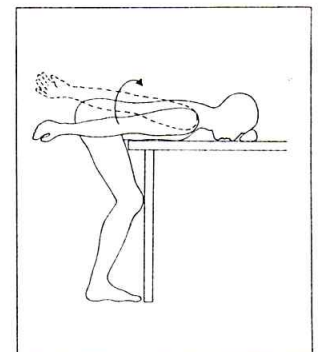
auswärtsdrehen. (Fließende, schraubende Bewegung)

2 Arm hängt über Tisch-/Bankkante. Schulterblatt zieht Richtung Wirbelsäule



und Gesäß. Arm gestreckt zum Kopfende anheben. Daumen zeigt Richtung Decke.

3 Oberkörper auf Tisch-/Bank abgelegt. Arme gestreckt neben den Körper legen. Schulterblätter ziehen Richtung Wirbelsäule und Gesäß. Gestreckte Arme anheben und auswärtsdrehen. Daumen zeigen Richtung Decke. Stirn behält Kontakt zur Unterlage.



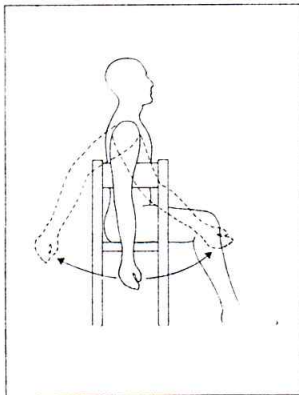
• = keine Bewegung, Fixpunkt,
→ = Bewegung in angezeigter Richtung,
↔ = gegenläufige Bewegung, wechselnde Richtung

Arztstempel

III Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz

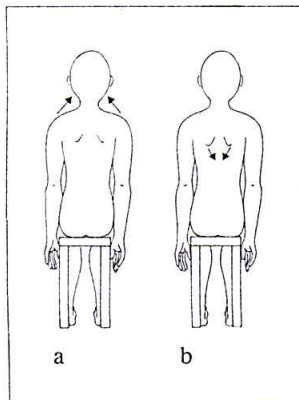
**Wirbelsäule
aufgerichtet.
Nacken lang.
Brustbein lehnt
leicht nach vorn.
Beine gegrätscht.
Füße stehen plan
vor den Knien.**
(Übungen vor dem
Spiegel)

- 1** Arm hängt
seitlich über
Stuhllehne.
Daumen zeigt nach
vorn. Arm vor- und
rückpendeln.



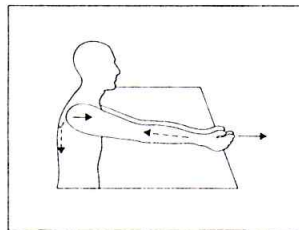
- 2** Arme hängen
neben dem Körper.

- a) Schultern ziehen
Richtung Nase.
b) Schulterblätter
ziehen Richtung
Wirbelsäule und
Gesäß.



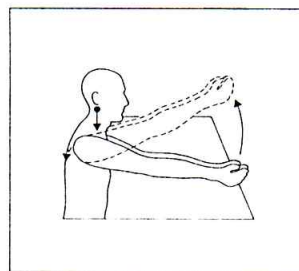
- 3** Hände gefaltet auf
den Tisch abgelegt.
Ellenbogen sind
gestreckt.

- a) Hände schieben
nach vorn, ziehen
Schulterblätter von
der Wirbelsäule weg.
b) Schulterblätter
ziehen Richtung
Wirbelsäule und
Gesäß, dabei
gestreckte Arme
zurück in die
Ausgangsstellung.



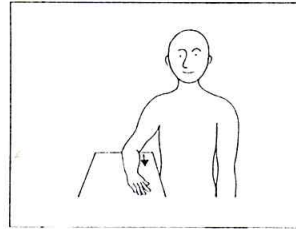
- 4** Hände gefaltet auf
Tisch abgelegt.
Schulterblätter
Richtung Wirbelsäule
und Gesäß halten.
Arme gestreckt
anheben.

Achtung:
Abstand zwischen
Schulter und Ohr bleibt
so groß wie möglich!

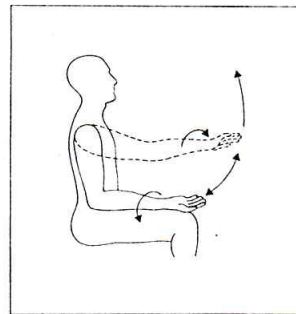


- 5** Unterarm seitlich
auf Tisch abgelegt.
Ellenbogen
rechtwinklig gebeugt.
Ellenbogen gibt
leichten Druck auf
den Tisch.

Vorstellung:
Oberarmkopf gleitet
Richtung Boden in die
Achselhöhle.



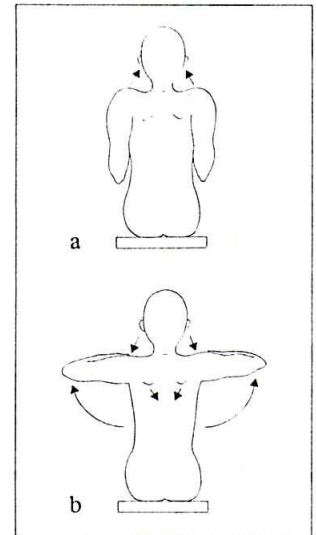
- 6** Ellenbogen recht-
winklig gebeugt.
Handflächen zeigen
nach oben. Arme
schieben nach vorn,
gleichzeitig drehen
die Hände, —
Handflächen zeigen
nach unten. Zurück in
die Ausgangsstellung.



- 7** Ellenbogen recht-
winklig gebeugt.
Hände gefaustet.
Daumen zeigt nach
oben.

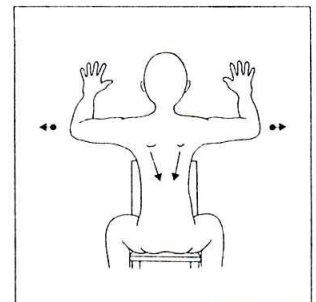
- a) Schultern ziehen zu
den Ohren.
Ellenbogen liegen
am Körper.
b) Schulterblätter
ziehen Richtung
Wirbelsäule und
Gesäß, gleichzeitig

Oberarme
abspreizen.
Ellenbogen bleiben
im 90°-Winkel.



- 8** Sitz rittlings auf
dem Stuhl vor der
Wand. Handflächen
liegen locker an der
Wand. Ellenbogen
ziehen in Pfeilrichtung,
dabei Schulterblätter
Richtung Wirbelsäule
und Gesäß halten.

Keine Bewegung!



Anordnungen:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____