Schulterübungen

Liebe Patienten und Patientinnen,

in dieser Broschüre haben wir ein Übungsprogramm für deine Schulter zusammengestellt. Bitte beachte, dass Du die Übungen **frühestens 6 Wochen nach deiner Schulteroperation** oder nach Vorgabe deines ärztlichen Nachbehandlungsplans ausüben solltest. Die Übungen sind auch für dich geeignet, wenn du nicht operiert wurdest oder dir eine Schulteroperation bevorsteht. Lies die Übungsbeschreibungen gründlich durch und achte auf eine **schmerzfreie Übungsausführung**.

Bitte beachten Sie:

- Trainiere nie gegen Schmerzen
- Atme gleichmäßig, vermeide Pressatmung
- Achte auf eine aufrechte Körperhalten
- Wiederhole jede Übung 10-15 Mal und mache 2-3 Serien
- Lass Dir Zeit! Mache nach jeder Übung eine Pause

Die Grundvoraussetzung, damit du deine Schulter im Alltag wieder möglichst schmerzfrei und uneingeschränkt nutzen kannst ist die aufrechte Haltung deiner Wirbelsäule. Darum beginne deine Schulterübungen immer erst mit der Aufrichtung deines Oberkörpers.

> →Richte den Becken auf/ setze dich auf deine Sitzbeinhöcker, ziehe den Bauchnabel nach innen, hebe dein Brustbein nach vorne oben an, als würdest du eine Medaille präsentieren. Schiebe den Scheitel nach oben Richtung Decke, als würde dich jemand wie eine Marionette an einem Faden nach oben ziehen.

Mobilisation

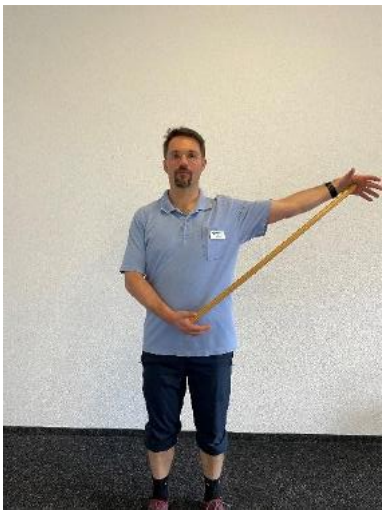
Um die Beweglichkeit deiner Schulter zu verbessern, beginne auch zu Hause mit aktiv-assistierten Übungen. Das heißt, die Bewegungen werden aktiv mit dem operierten Arm ausgeführt, aber der andere Arm, oder ein Gegenstand, unterstützen die Bewegung dabei.

1. Hebe beide Arme über Kopf. Reicht die Kraft im operierten Arm noch nicht aus, assistiert der starke Arm dem schwachen Arm, indem du am Handgelenk greifend mithilfst.

Schulterübungen

2. Wischen: Lege deine Hand auf eine Tür, für eine reibungslose Bewegungsausführung positioniere ein Tuch unter deiner Hand. Nun versuchst du möglichst große kreisende Bewegungen auf die Türe zu malen. Gehe dabei soweit du kannst in alle Richtungen. Alternativ kannst du die Übungen auch auf einem Tisch machen.

PS: Wenn du die Übung am Fenster ausprobierst freut sich dein/e Partner/in ☺

3. Abduktion mit Stab: Halte einen Stab (alternativ Regenschirm oder Besenstiel) an den Enden und führen diesen langsam im Wechsel nach links und rechts. Auch hier hilft der starke Arm dem schwachen Arm die Bewegung weiter auszuführen, indem er den Stab von unten höher schiebt.

Schulterübungen

Kräftigung

12-Minuten-Programm:
Die Übungen im 12-Minuten Programm kannst du zuerst ohne Gewicht ausprobieren.
Diese Übungsreihe trainiert die umliegenden Muskeln um die Schulter herum. Da wir ohne oder mit wenig Gewichten arbeiten, spricht mann hier von einem Kraftausdauertraining bzw. einem lokalen Ausdauertraining gezielt für die Schultermuskulatur.
Jede Übung dauert 60 Sekunden, die Übungen werden natlos nacheinander ausgeführt. Nach 3 Durchgängen erreicht man die 12 Minuten. Wenn du das Programm zum ersten Mal machst, beobachte erst wie sich deine Schulter nach einem Durchgang anfühlt. es müssen nicht von Anfang an 12 Minuten sein.

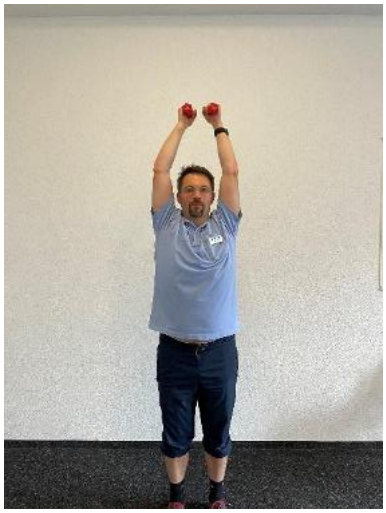
1. Eine Minute beide Arme nach vorne strecken

2. Eine Minute beide Arme zur Seite anheben

Schulterübungen

3. Eine Minute Schultern nach hinten kreisen oder heben und senken

4. Eine Minute große Kreise von unten bis oben in die Luft malen



Schulterübungen

Außenrotation

Lege das Theraband über einen Türgriff (oder ähnliche Halterung). Greife beide Enden des Therabands mit Vorspannung, mit dem äußeren Arm ziehst du das Theraband nach außen, weg von der Türe. Dabei sollte dein Ellenbogen 90° angewinkelt sein und immer Kontakt zum Körper haben (klemme dir als Hilfsmittel ein Tuch unter den Arm). Achte beim Ziehen darauf, dass du deinen Oberkörper gerade hälst, also nicht mitdrehst.

Rudern

Lege das Theraband über einen Türgriff oder eine ähnliche Halterung. Greife mit beiden Händen das Band mit Vorspannung und zeihe es zu dir heran. Achte auf eine aufrechte Körperhaltung, ziehe die Ellenbogen nah am Körper nach hinten und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.

Beispiel Tür-Anker: Wickele dein Theraband um ein Handtuch, lege dieses Über die Tür. Wenn du nun die Tür schließt kann das Theraband wegen des Handtuchs nicht wegrutschen.

Schulterübungen

Stützmuster

Lege dein Theraband über die Tür (mit einem Anker) oder befestige es an einer anderen Stelle (sie sollte über Kopf reichen). Greife die Enden des Bandes unter Vorspannung. Nun ziehst du das Band mit gestreckten Armen nach unten zu dir heran. Endposition der Hände ist ungefähr neben der Hüfte. Achte dabei auf eine aufrechte Körperhaltung und Rumpfspannung, ziehe die Schulterblätter zur Wirbelsäule.

Wand-Liegestütz

Stelle die ungefähr eine Armlänge zur Wand entfernt und lege deine Hände auf Schulterhöhe an die Wand. Achte auf eine aufrechte und stabile Körperhaltung, spanne die Rumpfmuskulatur an und lehne dich langsam nach vorne Richtung Wand. Dabei sinken dein Ellenbogen nach unten, deine Schulterblätter wandern zur Wirbelsäule. Drücke dich wieder von der Wand weg, dabei entfernen sich deine Schulterblätter wieder von der Wirbelsäule.

Viel Spaß und viel Erfolg beim Trainieren wünschen Ihnen die Physio- und Sporttherapeuten der Kliniken Dr. Vötisch!