

»Die guten 12«

Gymnastikübungen für die Schulter



ORTHOPÄDIE &
UNFALLCHIRURGIE
REGENSTAUF

Schulterschmerzen treten an sehr unterschiedlichen Stellen und bei sehr unterschiedlichen Bewegungen und Tätigkeiten auf, je nachdem, welche Verletzung an welcher Struktur vorliegt. Auch Beschwerden der Halswirbelsäule können zu Schmerzempfindungen an der Schulter führen. Ebenso strahlen mitunter Schmerzen aus Hand oder Arm bis in die Schulter aus. Für die Betroffenen können die Beschwerden äußerst einschränkend und störend sein. Oft steht eine langfristige, konsequent angewendete Gymnastik zur Muskelkräftigung im Mittelpunkt der Therapie.

Hier haben wir für Sie einige Übungen zusammengestellt.

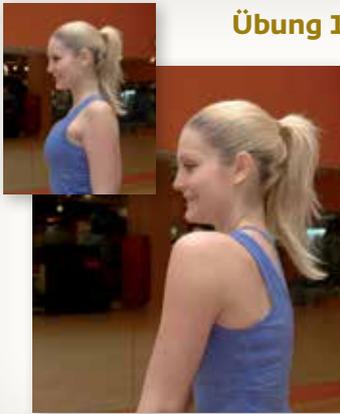
Wichtig:

- › Führen Sie die Übungen nur aus, wenn dabei keine starken Schmerzen auftreten.
- › Halten Sie Ihren gesamten Körper während der Übung in Spannung

Übungsumfang:

- › Täglich üben!
- › Wiederholen Sie jede Übung wie angegeben

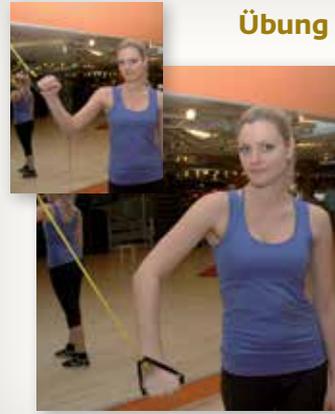
Übung 1 – Schultergürtel lockern



Kreisen Sie beide Schultern bei hängenden Armen nach hinten. Dann beide Schultern Richtung Ohren ziehen und langsam herunterlassen.

Wiederholungen: 10

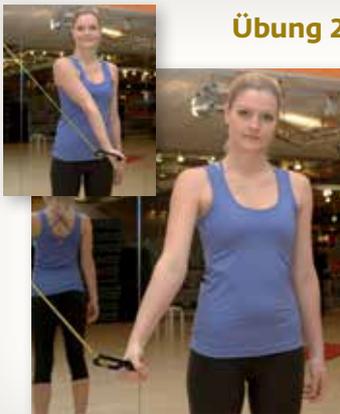
Übung 4 – Rotatorenkräftigung



Sie stehen in Schrittstellung neben einer Tür, in die Sie oben ein Therapieband eingeklemmt haben. Greifen Sie das Band und ziehen Sie es mit einer Bewegung des Unterarms nach unten. Der Ellbogen bleibt dabei deutlich unter Schulterhöhe.

Wiederholungen: 10 pro Seite

Übung 2 – Rotatorenkräftigung



Befestigen Sie ein Therapieband etwa auf Schulterhöhe, zum Beispiel an einem Fenstergriff, und nehmen Sie es fest in eine Hand. Drehen Sie den Körper leicht in Richtung Tür und ziehen Sie das Band zu sich heran. Der Winkel zwischen Arm und Körper beträgt 90 bis 10 Grad.

Wiederholungen: 10 pro Seite

Übung 5 – Schultergürtel dehnen



Führen Sie den gebeugten Arm hinter den Kopf. Mit der gegenseitigen Hand greifen Sie den Ellenbogen und ziehen diesen in Richtung gegenüberliegendes Ohr.

Wiederholungen: 10 pro Seite

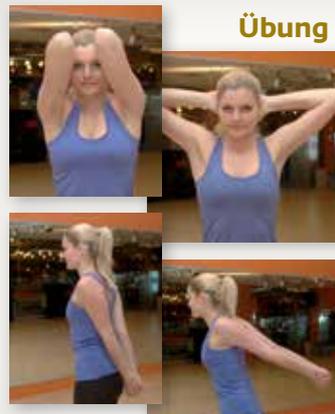
Übung 3 – Rotatorenkräftigung



Befestigen Sie ein Therapieband etwa auf Hüfthöhe, zum Beispiel an einer Türklinke, und ziehen Sie es mit einer Bewegung des Unterarms nach außen. Der Oberarm bleibt dabei am Körper.

Wiederholungen: 10 pro Seite

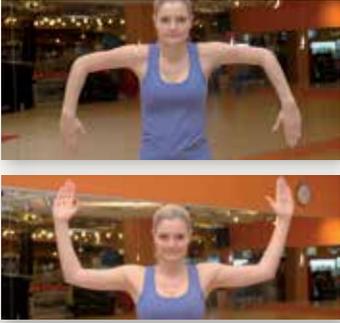
Übung 6 – Schultergürtelmuskulatur dehnen und kräftigen



Falten Sie die Hände hinter dem Kopf, drücken Sie die Ellbogen vorn zusammen und ziehen Sie sie wieder auseinander. Danach Hände hinter dem Rücken falten und gestreckt Richtung Decke ziehen.

Wiederholungen: 10 pro Seite

Übung 7 – Beweglichkeit des Schultergelenks verbessern



Bringen Sie Ihre Arme in U-Haltung und drehen Sie die Unterarme nach unten, bis die Fingerspitzen in Richtung Fußboden zeigen. Die Ellenbogen bleiben hierbei in Schulterhöhe.

Wiederholungen: 10

Übung 10 – Schultergürtel lockern



Nehmen Sie in jede Hand ein etwa 500 Gramm schweres Gewicht (zum Beispiel eine halbvoll Wasserflasche).Pendeln Sie mit den Armen seitlich nach vorn und hinten.

Wiederholungen: 10

Übung 8 – Schultergürtel kräftigen



Haken Sie die Hände in Brusthöhe vor dem Körper ineinander und ziehen Sie die Arme kräftig nach außen. Spannung circa 10 Sekunden halten und Übung nach kurzer Pause wiederholen.

Drücken Sie danach in derselben Position die Arme 10 Sekunden lang gegeneinander.

Wiederholungen: 10

Übung 11 – Schultergürtel dehnen



Legen Sie Ihre linke Hand auf Ihre rechte Schulter und heben Sie den Ellbogen auf Schulterhöhe an. Umfassen Sie mit der rechten Hand den linken Ellbogen und ziehen Sie ihn in Richtung rechter Schulter. Etwa zehn Sekunden halten.

Wiederholungen: 10 pro Seite

Übung 9 – Vordere Schultergürtelmuskulatur kräftigen



Lehnen Sie sich leicht schräg mit gestreckten Armen an die Wand.

Beugen Sie die Ellbogen wie bei Liegestützen, bis die Nasenspitze die Wand berührt.

Wiederholungen: 10

Übung 12 – Schultergürtel kräftigen



Stellen Sie sich in den Türrahmen und drücken Sie mit beiden Händen auf Schulterhöhe dagegen, als wollten Sie den Rahmen auseinanderschieben.

Wiederholungen: 10



ORTHOPÄDIE &
UNFALLCHIRURGIE
REGENSTAUF



THERAPEUTISCHE SCHWERPUNKTE

- ▶ Orthopädie & Unfallchirurgie
- ▶ Physikalische & Rehabilitative Medizin
Lasertherapie & Stoßwelle & Knorpelaufbau
- ▶ Sportmedizin
- ▶ Ambulante Operationen
Arthroskopien an Schulter & Ellbogen & Knie
- ▶ Stationäre Operationen
Gelenkersatz an Schulter & Knie & Hüfte



DR. JÜRGEN DANNER



DR. TOBIAS VAITL



DR. THORSTEN CEDL

KONTAKT

Eichendorffstraße 20
93128 Regenstein

Telefon 09402 70461

Fax 09402 70462

praxis@orthopaedie-regenstein.de

SPRECHZEITEN

Mo. 08.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 17.00 Uhr

Di. 08.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 17.00 Uhr

Mi. 07.00 – 12.30 Uhr

Do. 08.00 – 12.00 Uhr 16.00 – 20.00 Uhr

Fr. 08.00 – 12.00 Uhr

TERMINVEREINBARUNG UNTER

www.orthopaedie-regenstein.de