physiogesund
Praxis für ganzheitliche Physiotherapie
Heilpraktiker für Physiotherapie
Ralf Ziebell
27616 Beverstedt • Logestr. 23
04747 1550 • info@physiogesund.de
www.physiogesund.de

Schulterübungen

© 2020 Ralf Ziebell

Für gesunde Schultern ist das perfekte Zusammenspiel der Schulter- und Oberkörpermuskulatur unbedingte Voraussetzung! Aus unterschiedlichen Gründen gerät dieses Zusammenspiel manchmal aus dem Gleichgewicht. Leider schafft der Körper es oft nicht dieses Gleichgewicht aus eigener Kraft wiederherzustellen. Dann sind die folgenden 6 einfachen Übungen (die man auch sehr gut in Eigenregie durchführen kann) die Rettung. Damit werden nicht nur vorübergehende Besserungen erreicht, sondern die Ursache kann damit behoben werden.

Für alle Übungen, sofern dort nicht anders vermerkt, **gilt:**

- Bewegen Sie sich **langsam** und fließend, besonders auch beim Beenden einer Übung
- Atmen Sie normal weiter, und machen Sie Pausen, wenn die Atmung schneller wird
- Wenn die Muskeln schon vor der angegebenen Wiederholungszahl ermüden, beenden Sie die Übung
- Nähern Sie sich dem Bewegungsende langsam und bewusst
- Üben Sie **nicht** in einen Schmerz hinein, ohne vorher fachkundigen Rat einzuholen
- Das anfängliche Trainingsgewicht beträgt 0,5 kg. Wenn Sie sich auf 20 **schmerzfreie** Wiederholungen hochgearbeitet haben, erhöhen Sie das Gewicht in kleinenSchritten von maximal 0,5 kg, bis Sie wieder 20 Wiederholungen schaffen, usw..
- Die Schulter darf sich für 2-3 Tage nach den Übungen **leicht** gereizt anfühlen. Bitte üben Sie erst wieder, wenn der Reiz vollständig abgeklungen ist. Sollte der Reiz bestehen bleiben oder zunehmen, fragen Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten.

Abkürzungen:
UA - Unterarm
ASTE - Ausgangsstellung
RL/BL/SL - Rücken-/Bauch-/Seitlage

Die Übungen:

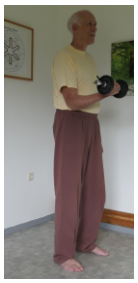
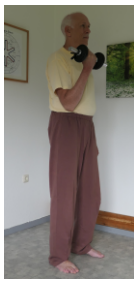
Schultern nach hinten und unten
ASTE: entspannt aufrechter Sitz
AUSFÜHRUNG: Schulterblätter nach hinten und unten ziehen, 2 Atemzüge so halten, lösen
ANZAHL: 5

Der Köpper
ASTE: Sitz, Hände locker hüftbreit auf dem Ball
AUSFÜHRUNG: Den Oberkörper in den Hüftgelenken nach vorn bewegen, sodass die Hände sich nach vorn bewegen und der Kopf in Richtung zwischen die Oberarme abtaucht (hier besonders wichtig: im schmerzfreien Bereich bleiben)
ANZAHL: 10 - 20

Außenrotation im Liegen
ASTE: Seitlage auf der nicht zu beübenden Seite, Arm seitlich auf dem Rumpf mit 90° angewinkeltem Ellenbogen, Unterarm auf dem Körper abgelegt
AUSFÜHRUNG: Unterarm unter Beibehaltung des rechten Winkels im Ellenbogen anheben
ANZAHL: maximal 20

Innenrotation im Liegen
ASTE: Rückenlage, den zu beübenden Arm 90° im Ellenbogen angewinkelt (Unterarm zur Decke gerichtet)
AUSFÜHRUNG: Unterarm unter Beibehaltung des rechten Winkels im Ellenbogen nach außen bewegen
ANZAHL: max. 20

Biceps
ASTE: Stand, Ellenbogen (wenn möglich) am eigenen Körper abgestützt
AUSFÜHRUNG: Ellenbogen beugen mit Unterarmdrehung in Richtung Handfläche nach oben bzw. körperwärts und strecken mit Unterarmdrehung in Richtung Handfläche nach innen
ANZAHL: max. 20

Außenrotation im Sitzen
ASTE: Sitz vor geeigneter Abstützfläche (Tisch, Arbeitsplatte oder am besten Bügelbrett :-) , Ellenbogen im 90°-Winkel vorne abgestützt
AUSFÜHRUNG: Unterarm unter Beibehaltung des rechten Winkels im Ellenbogen von der Unterlage anheben bis in die Vertikalstellung (keinesfalls darüber hinaus) und wieder zurück
ANZAHL: max. 20

Viel Erfolg ☺

©2020 Ralf Ziebell