



ÜBUNGSPROGRAMM

SCHULTER



Inhaltsverzeichnis

Einleitung..... 3

Trainingshinweise..... 4

Dehnen 5

Was ist zu beachten? 5

Brustmuskulatur 6

Seitliche Halsmuskulatur 6

Schultermuskulatur 7

Stabilisation und Mobilisation 8

Im Sitzen..... 8

In halber Bauchlage..... 10

Im Stand 11

In der Rückenlage 12

In der Bauchlage..... 14

Notizen..... 16

Literatur und Links..... 17



Einleitung

Das Schultergelenk ist das beweglichste Kugelgelenk unseres Körpers: wir können die Arme nach vorne, hinten und zur Seite heben sowie nach außen und innen drehen.

Das Gelenk besitzt keine starken Bänder, um die Knochen zusammenzuhalten, sondern es wird hauptsächlich durch kräftige Muskeln gestützt und gesteuert.



Bewegungseinschränkungen, Kraftverlust und / oder Schmerzen können durch arthrotische Veränderungen (Gelenkverschleiß), Verletzungen (z. B. Bänderrisse), Entzündungen, Funktionsstörungen der Hals- und Brustwirbelsäule, Operationen, etc. entstehen.

Mit diesem Übungsprogramm möchten wir Ihnen helfen, Ihre Schulter wieder gut und schmerzfrei zu bewegen und Ihre Muskulatur zu kräftigen, damit Sie alltägliche Bewegungen wieder besser ausführen können.

Wir wünschen Ihnen dazu viel Erfolg und Motivation!

Ihr Therapeuten-Team



Trainingshinweise

- *Wenn Sie an der Schulter operiert worden sind und Sie unser Übungsprogramm durchführen möchten, müssen Sie von ärztlicher Seite aus Ihre Schulter in alle Richtungen bewegen und voll belasten dürfen!*
- *Achten Sie während Sie üben auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.*
- *Halten Sie Ihren Oberkörper bei allen Übungen aufrecht und Ihre Schultern locker.*
- *Bei einarmigen Bewegungen wechseln Sie die Seite.*
- *Für die Übungen in der Rückenlage legen Sie sich eventuell ein Kissen unter den Kopf.*
- *Bei den Übungen in der Bauchlage legen Sie sich eventuell ein Kissen unter den Bauch, um den unteren Rücken zu stützen.*
- *Versuchen Sie, jede Übung mit 12-15 Wiederholungen auszuführen. Nach einer Pause von ca. 1 Minute wiederholen Sie dies insgesamt 3-mal.*
- *Falls Sie Ihr Training steigern möchten, erhöhen Sie die Wiederholungszahl auf bis zu 25 Wiederholungen pro Übung.*
- *Für einige Übungen legen Sie sich ein zusammengefaltetes Handtuch, einen Bademantelgürtel und ein Gymnastikband bereit.*
- *Trainieren Sie nicht, wenn Sie zu starke Schmerzen haben!*



Dehnen

Was ist zu beachten?

- *Führen Sie unsere Dehnungsübungen nach der dynamischen Dehnmethode aus: tasten Sie sich zunächst an Ihre individuelle Beweglichkeitsgrenze heran und dehnen Ihre Muskulatur dann durch feine, kontrollierte und minimal federnde Bewegungen mit einem geringen Bewegungsausmaß.*
- *Verändern Sie zusätzlich durch **sehr geringe** Positionsveränderungen immer wieder die Winkelstellungen in den Gelenken, zum Beispiel in den Füßen, den Hüften, der Wirbelsäule oder den Schultern, um alle die Beweglichkeit beeinflussenden Strukturen zu erreichen. Spüren Sie nach, wie sich diese Positionsveränderungen auf den Spannungszustand der Muskulatur auswirken.*
- *Atmen Sie während Sie üben normal weiter.*
- *Ein leicht ziehendes Gefühl, ein sogenanntes „Wohlweh“ in der Muskulatur, ist genau richtig. Dehnen Sie nie so stark, dass es schmerzt!*
- *Nach der Dehnung haben Sie ein angenehmes Wärme- und Leichtigkeitgefühl in der Muskulatur.*
- *Führen Sie die federnden Bewegungen ca. 30 Sekunden pro Übung aus und wiederholen Sie diese 2-3 -mal.*
- *Sie können sich bei den Übungen auch mit den Händen an einer Wand oder einem Stuhl abstützen.*
- *Suchen Sie sich aus dem Übungsprogramm nur die Ausgangspositionen aus, die Sie gut einnehmen können.*



Brustmuskulatur

Im Stand

- *Sie stehen mit der rechten Seite zur Wand, das rechte Bein steht mit leicht gebeugtem Knie vorne, das linke Bein steht mit gestrecktem Knie hinten, das Gewicht ist auf dem rechten Bein.*
- *Drehen Sie den rechten Arm nach außen (der Daumen zeigt nach oben, die Handinnenfläche liegt an der Wand) und führen Sie den gestreckten Arm nach hinten und oben, bis es in der rechten Brustmuskulatur leicht zieht.*
- *Verändern Sie während der Dehnung die Höhe des rechten Armes und die Intensität der Gewichtsverlagerung nach vorne.*



Seitliche Halsmuskulatur

Im Sitzen

- *Sie sitzen auf der vorderen Stuhlkante, die Füße und Knie stehen hüftbreit auf.*
- *Bewegen Sie Ihr Kinn Richtung Brustbein (als ob Sie „Ja“ sagen) und neigen Sie den Kopf nach links.*
- *Drehen Sie den Kopf nach rechts und sehen Sie in Ihre rechte Achselhöhle.*
- *Schieben Sie den gestreckten rechten Arm soweit Richtung Boden, bis es in der rechten Hals- und Schultermuskulatur leicht zieht, ohne in den Fingern zu kribbeln!*
- *Verändern Sie während der Dehnung die Kopfdrehung und Neigung sowie den Impuls aus dem rechten Arm nach unten.*





Schultermuskulatur

Im Sitzen

- *Sie sitzen auf der vorderen Stuhlkante, die Füße und Knie stehen hüftbreit auf.*
- *Legen Sie die linke Hand auf die rechte Schulter. Die rechte Hand greift den linken Oberarm und schieben Sie ihn soweit nach rechts über die Schulter, bis es außen an der linken Schulter leicht zieht.*
- *Der Oberkörper und der Kopf bleiben aufrecht.*
- *Verändern Sie während der Dehnung die Höhe des linken Oberarmes.*



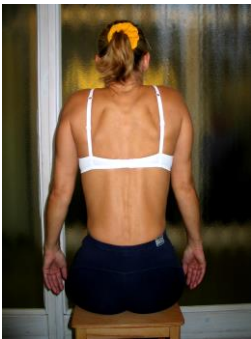


Stabilisation und Mobilisation

Im Sitzen

Schultern heben und senken

- *Sie sitzen auf der vorderen Stuhlkante, die Füße und Knie stehen hüftbreit auf, die gestreckten Arme hängen seitlich herunter und Sie ziehen beide Schultern zu den Ohren hoch.*
- *Bei der Bewegung nach unten ziehen Sie zusätzlich die Schulterblätter an die Wirbelsäule heran.*



Arm seitlich pendeln

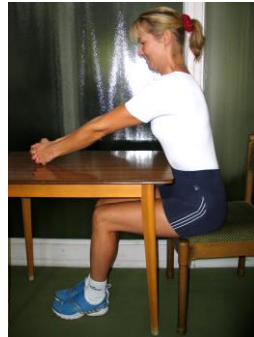
- *Sie sitzen seitlich auf einem Stuhl, die Füße und Knie stehen hüftbreit auseinander und Ihr linker Arm hängt gestreckt über der Lehne.*
- *Pendeln Sie den linken Arm mit der Handinnenfläche nach oben vor und mit der Handinnenfläche nach hinten zurück.*





Arme nach vorne schieben

- *Sie sitzen nah an einer Tischkante, die Füße und Knie stehen hüftbreit auseinander, die Arme liegen auf dem Tisch und die Hände sind gefaltet.*
- *Schieben Sie die Hände soweit nach vorne, dass sich die Schulterblätter von der Wirbelsäule entfernen.*
- *Gehen Sie in die Ausgangsstellung zurück und ziehen dabei die Schulterblätter bewusst an die Wirbelsäule heran.*



Arme nach oben heben

- *Sie sitzen nah an einer Tischkante, die Füße und Knie stehen hüftbreit auseinander, die gestreckten Arme liegen auf dem Tisch und die Hände sind gefaltet.*
- *Heben Sie die gestreckten Arme auf und ab.*





Arm diagonal heben

- *Sie sitzen auf der linken Gesäßhälfte, die Füße und Knie stehen hüftbreit auseinander, die rechte Hand liegt als Faust außen am linken Knie und Sie schauen zur Faust.*
- *Heben Sie den gestreckten rechten Arm diagonal nach rechts oben, öffnen Sie dabei die Hand (der Daumen zeigt nach hinten), verlagern Sie Ihr Gewicht auf die rechte Gesäßhälfte und schauen Sie der rechten Hand hinterher.*



In halber Bauchlage

Arm drehen

- *Sie liegen mit Ihrem Oberkörper so auf dem Tisch, dass der linke Arm seitlich herunterhängt, die Stirn liegt auf einem Handtuch, die Füße und Knie sind hüftbreit geöffnet, die Knie sind leicht gebeugt und die Füße haben Bodenkontakt.*
- *Schieben Sie den linken Arm Richtung Boden und drehen Sie ihn nach innen und außen.*





Arm nach vorne und hinten heben

- *Sie liegen mit Ihrem Oberkörper so auf dem Tisch, dass der linke Arm seitlich herunterhängt, die Stirn liegt auf einem Handtuch, die Füße und Knie sind hüftbreit geöffnet, die Knie sind leicht gebeugt und die Füße haben Bodenkontakt.*
- *Heben Sie den linken Arm vorne hoch (Handfläche oben), drehen ihn (Handfläche unten) und heben ihn hinten hoch.*



Im Stand

Ski Langlauf

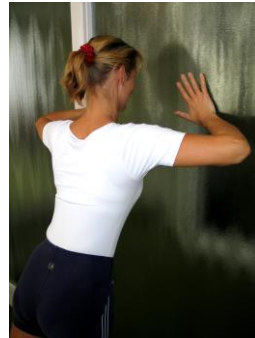
- *Befestigen Sie einen Bademantelgürtel über Kopfhöhe, z. B. an einem Fenstergriff, stellen Sie sich in die Schrittstellung und greifen Sie mit jeder Hand ein Gürtelende.*
- *Bewegen Sie den linken Arm soweit nach hinten, dass der rechte Arm dadurch passiv nach vorne hochgezogen wird und drehen Sie den Rücken leicht mit.*
- *Wechseln Sie zwischendurch die Schrittstellung.*





Liegestütz an der Wand

- *Stellen Sie sich mit ausgestreckten Armen vor eine Wand, die Füße und Knie stehen hüftbreit auseinander, beide Hände liegen an der Wand.*
- *Spannen Sie Ihre Bauch- und Gesäßmuskulatur leicht an und führen Sie eine Liegestütz-Bewegung aus.*



In der Rückenlage

Schultern nach außen drehen

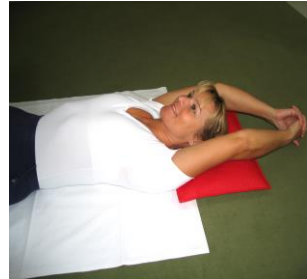
- *Sie liegen mit angestellten Beinen auf dem Rücken, der Kopf liegt eventuell auf einem Kissen.*
- *Die Oberarme liegen seitlich am Rumpf, als ob Sie eine Zeitung festklemmen, die Unterarme zeigen senkrecht zur Decke und die Handinnenflächen zeigen zueinander.*
- *Bewegen Sie Ihre Unterarme nach außen, der Schultergürtel bleibt auf dem Boden liegen und die Oberarme sind eng am Rumpf.*





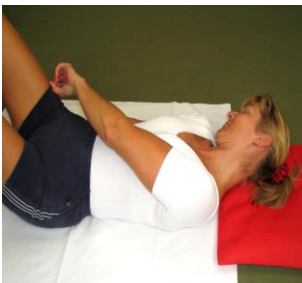
Arme heben und senken

- *Sie liegen mit angestellten Beinen auf dem Rücken, der Kopf liegt eventuell auf einem Kissen.*
- *Ihre gestreckten Arme und gefalteten Hände zeigen Richtung Oberschenkel.*
- *Heben Sie die gestreckten Arme soweit hinter den Kopf, bis die Daumen maximal den Boden berühren.*



Arm diagonal heben

- *Sie liegen mit angestellten Beinen auf dem Rücken, der Kopf liegt eventuell auf einem Kissen, die linke Faust zeigt zur rechten Hüfte und der Daumen zeigt nach unten zum Boden.*
- *Heben Sie den gestreckten linken Arm diagonal nach links oben, maximal bis der Daumen den Boden berührt. Öffnen Sie dabei die linke Hand und sehen Sie in die Handinnenfläche.*
- *Schauen Sie Ihrer Hand während der gesamten Übung hinterher; Sie können den Kopf auch heben, wenn Sie den Arm zum Oberschenkel bewegen.*





In der Bauchlage

Alle Übungen in der Bauchlage werden schwerer, wenn Sie das Kinn leicht zur Kehle ziehen und den Kopf etwas anheben.

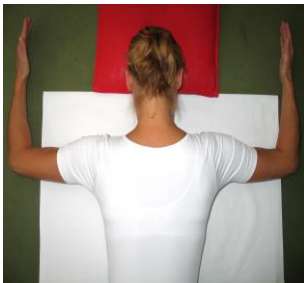
Arme heben und drehen

- *Sie liegen mit gestreckten Beinen auf dem Bauch, die Stirn liegt auf dem Boden, die gestreckten Arme liegen seitlich eng am Körper und die Hände halten Sie „an der Hosennaht“.*
- *Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur leicht an.*
- *Heben Sie beide Arme gestreckt vom Boden ab und drehen die Arme abwechselnd nach außen und innen.*



Schulterblätter fixieren

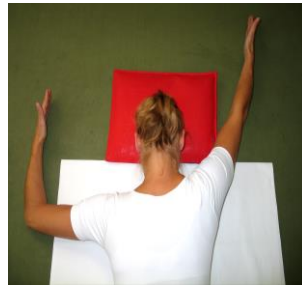
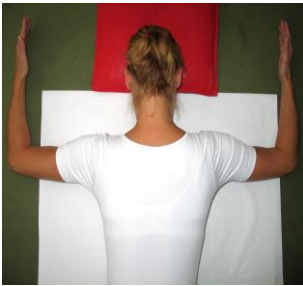
- *Sie liegen mit gestreckten Beinen auf dem Bauch, die Stirn liegt auf dem Boden, die Arme liegen in U-Form und die Daumen zeigen nach oben zur Decke.*
- *Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur leicht an und heben Sie die Arme abwechselnd ca. 1 cm vom Boden ab.*





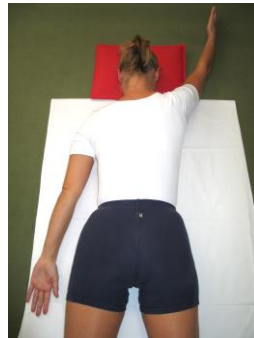
Arme nach oben schieben

- *Sie liegen mit gestreckten Beinen auf dem Bauch, die Stirn liegt auf dem Boden, die Arme liegen in U-Form und die Daumen zeigen nach oben zur Decke.*
- *Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur leicht an und schieben Sie die Arme abwechselnd nach oben.*
- *Die Übung wird schwerer, wenn Sie die Arme während der Übung ca. 1 cm vom Boden abheben.*



Arme nach oben und unten schieben

- *Sie liegen mit gestreckten Beinen auf dem Bauch, die Stirn liegt auf dem Boden, der linke Arm liegt eng am Körper, die Handinnenfläche zeigt nach oben, der rechte Arm liegt oben, der Daumen zeigt zur Decke.*
- *Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur leicht an und schieben Sie beide Arme gleichzeitig in die jeweils andere Position.*
- *Die Übung wird schwerer, wenn Sie die Arme während der Übung ca. 1 cm vom Boden abheben.*



Bis zum nächsten Training!

Ihr gutes Gewissen



Notizen



Literatur und Links

Freiwald, J. (2013). Optimales Dehnen (überarbeitete Neuauflage). Balinden: Spitta.

Froboese, I., Nellesen, G., Wilke, Ch. (2003). Training in der Therapie (2. Auflage). München: Urban & Fischer.

Habermeyer, P., Nicolaus, C. Übungsbeispiele Schulter. Hadamar: Ludwig Arzt GmbH.

Kempf, H.-D. (2010). Die Neue Rückenschule (1. korrigierter Nachdruck). Heidelberg: Springer.

Rühl, J., Laubach, V. (2011). Funktionelles Zirkeltraining. Aachen: Meyer&Meyer.

Schmid, C., Geiger, U. (1999). Rehatrain (2. Auflage). München: Urban&Fischer.

Speckmann, E.-J., Wittkowski, W. (2009). Handbuch Anatomie. München: 7Hill Tandem.

Ziegler, Ch., Schmelcher, F., Kempf, H.-D. (1996). Trainingsbuch Thera-Band. Berlin: Rororo.

<http://www.evoletics.de>

<http://www.thera-band.com>

<http://www.togu.de>



*Weserland-Klinik Bad Seebruch
Fachklinik für orthopädische, rheumatologische und
geriatrische Rehabilitation*

*Seebruchstraße 33
32602 Vlotho
Telefon: 05733 925 0
<http://www.bad-seebruch.de>
Email: service@bad-seebruch.de*