

Übungen nach Verletzungen des Schultergelenkes

Übungen nur nach krankengymnastischer Anleitung durchführen.

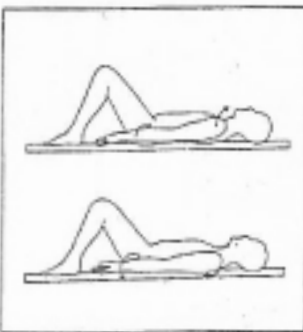
Bitte die angekreuzten Übungen besonders beachten.

I Ausgangsstellung: Rückenlage

Beine angestellt. Lendenwirbelsäule behält Kontakt zur Unterlage.

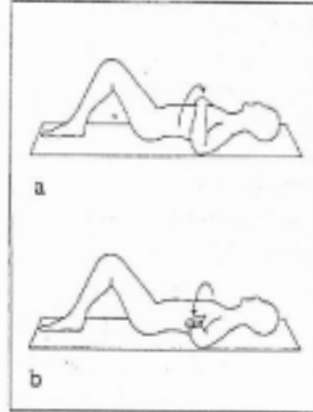
1 Arme liegen gestreckt neben dem Körper.

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

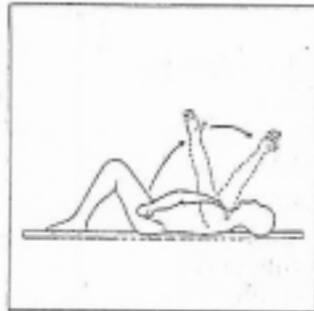


2 Oberarme liegen auf der Unterlage. Ellenbogen rechtwinklig gebeugt. Schulterblätter Richtung Wirbelsäule und Gesäß halten.

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



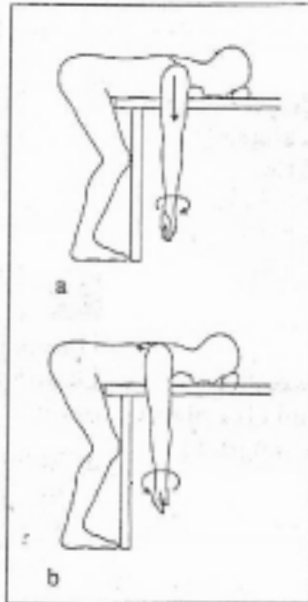
3 Hand gefaustet. Daumen ruht auf der gegenüberliegenden Hüfte. Hand öffnen, Arm auswärtsdrehen, dabei gestreckten Arm nach hinten oben führen. Daumen zeigt zum Boden.



II Ausgangsstellung: Bauchlage

1 Arm hängt über Tisch-/Bankkante.

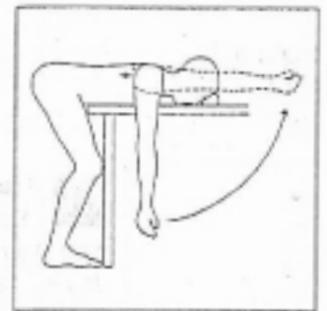
- a) Arm einwärtsdrehen, dabei Richtung Boden schieben.



- 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.



ORTHOPÄDIE AM KARTÄUSERWALL

DR. MED. ANGELA DIETZE-KERKHOFF
FACHÄRZTIN FÜR ORTHOPÄDIE

Bitte wenden!

III
Ausgangsstellung:
Aufrechter Sitz

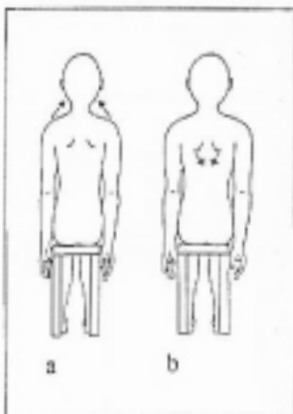
Wirbelsäule
aufgerichtet.
Nacken lang.
Brustbein lehnt
leicht nach vorn.
Beine gegrätscht.
Füße stehen plan
vor den Knien.
(Übungen vor dem
Spiegel)

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



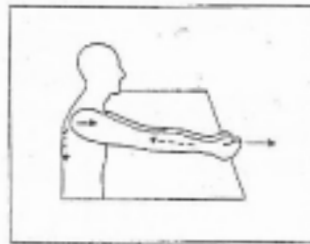
2 Arme hängen
neben dem Körper

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



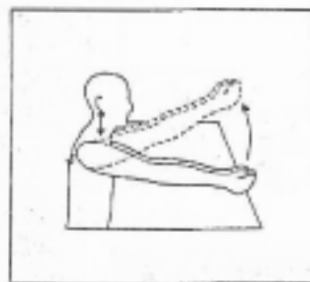
3 Hände gefaltet auf
den Tisch abgelegt.
Ellenbogen sind
gestreckt.

- 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!

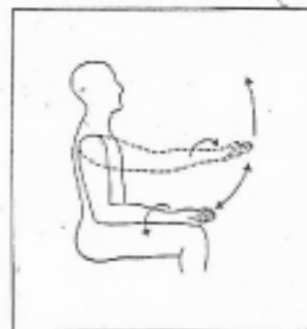


5 Unterarm seitlich
auf Tisch abgelegt.
Ellenbogen
rechtwinklig gebeugt.
Ellenbogen gibt
leichten Druck auf
den Tisch.

Vorstellung:
Oberarmkopf gleitet
Richtung Boden in die
Achselhöhle.



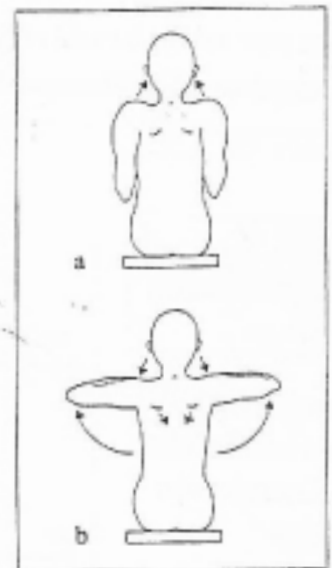
6 Ellenbogen recht-
winklig gebeugt.
Handflächen zeigen
nach oben. Arme
schieben nach vorn,
gleichzeitig drehen
die Hände, —
Handflächen zeigen
nach unten. Zurück in
die Ausgangsstellung.



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!



ORTHOPÄDIE AM KARTÄUSERWALL

DR. MED. ANGELA DIETZE-KERKHOFF
FACHÄRZTIN FÜR ORTHOPÄDIE