

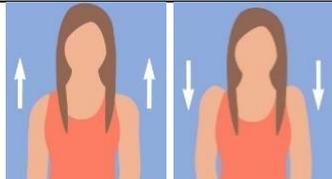
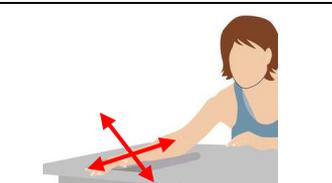
Schulter - Hausübungsprogramm

- Bitte erwärmen Sie vorher alle umliegenden Gelenke ausreichend
- Übungsanzahl: 8 – 12 Wiederholungen pro Übung!
- mgl. Steigerung mit: Turnstab, Fitnessband, Hantel bzw. Wasserflasche
- TIPPS für den Alltag: Schonhaltung vermeiden, Schulterblätter nach hinten unten ziehen + aufrechter Oberkörper, Kälte (Gelenk) – o. Wärmeanwendungen (Muskel)

Sitz (Hocker, Stuhl, Pezziball), **Stand** (auch in Rückenlage möglich)

Grundspannung (Grsp.) = Grundvoraussetzung für jede Übung

- Füße + Knie hüftbreit/ parallel und fest am Boden
- vorderen Beckenboden nach innen oben ziehen + Bauchspannung
- Oberkörper aufgerichtet, Schulterblätter nach hinten unten ziehen, kurzes Kinn

<p>1. bd. Schultern a) gleichzeitig hoch ziehen + fallen lassen b) gleichzeitig tief schieben + lösen</p>	
<p>2. beide Schultern gleichzeitig nach hinten unten ziehen 3. Schulter kreisen beidseitig + wechselseitig</p>	
<p>4. U – Halte und V - Halte – Kombination möglich 5. Arm wechselseitig gestreckt nach oben + seitlich am Kopf vorbeiführen</p>	
<p>6. Bewegungen mit einem Tuch nach vorn/ zurück, seitlich</p>	

Bauchlage (abgewandelt)

Arm hängt über Tisch gestreckt, ohne Schwung

1. Schulterblatt nach hinten oben heben
2. Arm nach unten ziehen
3. Arm pendeln vor/ zurück

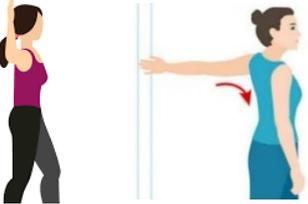


Stand

<p>1. An der Wand schieben ➤ hoch, tief, seitlich, kreisen</p>	
<p>2. Arme gestreckt zur Seite heben + langsam senken ➤ beidseitig/ wechselseitig</p>	
<p>3. Arme wechselseitig vor- und zurückbewegen</p>	
<p>4. Armkreisen ➤ vorwärts/ rückwärts, beidseitig/ wechselseitig</p>	

Dehnung

- jeweils 1 -2 Minuten Dehnposition halten, bei jeder Ausatmung Dehnung verstärken!
- Achtung: siehe Grundspannung!

<p>1. seitliche + hintere Nackenmuskulatur (Sitz o. Stand) <u>Varianten:</u> ➤ Blick gerade und Richtung Brust ➤ Blick seitlich und zur Achsel</p>	
<p>2. Brustmuskulatur <u>Varianten:</u> ➤ <i>einseitig</i>: Wand, Türrahmen ➤ <i>beidseitig</i>: Ecke in V - Halte</p>	
<p>3. Seitliche Rumpfmuskulatur (Sitz o. Stand)</p>	

Viel Spaß beim täglichen, regelmäßigen Üben! Ihr Team der Physiotherapie 😊