

Übungen nach Verletzungen des Schultergelenkes

Übungen nur nach krankengymnastischer Anleitung durchführen.

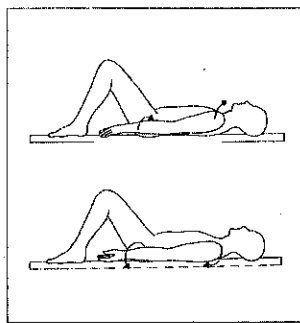
Bitte die angekreuzten Übungen besonders beachten.

I Ausgangsstellung: Rückenlage

Beine angestellt. Lendenwirbelsäule behält Kontakt zur Unterlage.

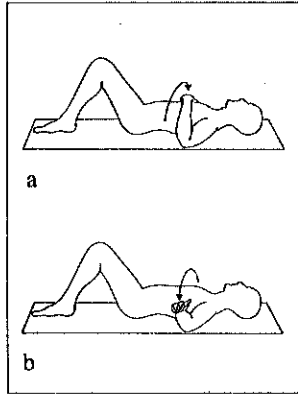
1 Arme liegen gestreckt neben dem Körper.

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

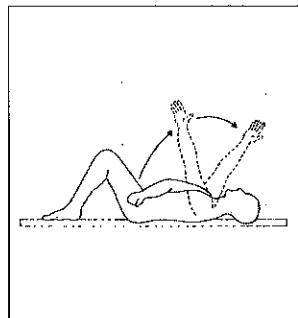


2 Oberarme liegen auf der Unterlage. Ellenbogen rechtwinklig gebeugt. Schulterblätter Richtung Wirbelsäule und Gesäß halten.

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



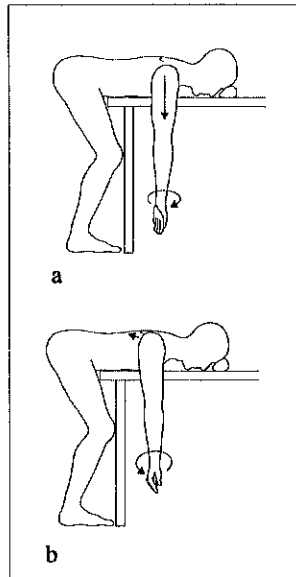
3 Hand gefaustet. Daumen ruht auf der gegenüberliegenden Hüfte. Hand öffnen, Arm auswärtsdrehen, dabei gestreckten Arm nach hinten oben führen. Daumen zeigt zum Boden.



II Ausgangsstellung: Bauchlage

1 Arm hängt über Tisch-/Bankkante.

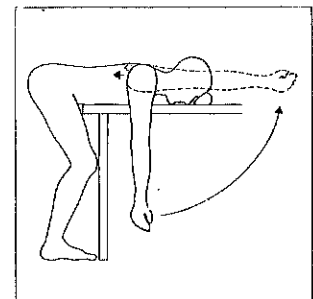
a) Arm einwärtsdrehen, dabei Richtung Boden schieben.



b) Schulterblatt zieht zur Wirbelsäule und Gesäß, dabei Arm

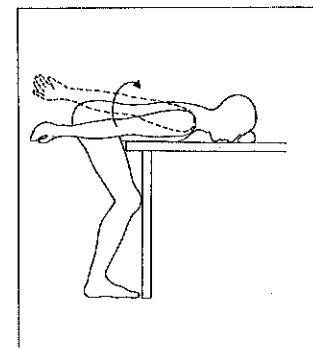
auswärtsdrehen. (Fließende, schraubende Bewegung)

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.



— = keine Bewegung, Fixpunkt
 → = Bewegung in angezeigter Richtung
 ↔ = gegenläufige Bewegung, wechselnde Richtung

Arztstempel

Bitte wenden!

