

Schulter

Ihr individuelles Trainingsprogramm

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

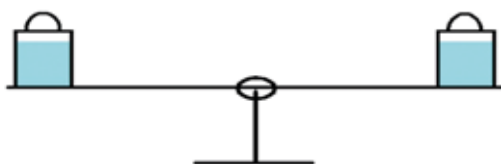
hiermit erhalten Sie ein Trainingsprogramm mit Tipps, Tricks und Empfehlungen, damit Sie während und nach der Rehabilitation an Ihrem Gesundheitsproblem selbständig arbeiten können.

Unser Rehabilitationskonzept basiert auf einem zu erreichenden Gleichgewicht zwischen Belastung und Belastbarkeit:

Auf der Seite der Belastung bekommen Sie Tipps und Empfehlungen, wie Sie auch anders mit Belastung umgehen können. Wenn es um Belastbarkeit geht, möchten wir Ihnen Hausaufgaben und Trainingsempfehlungen geben, wie Sie Ihre lokale Leistungsfähigkeit steigern können.

Lassen Sie sich von unseren Therapeuten durch dieses Programm führen, sie werden Ihnen Übungen empfehlen, diese mit Ihnen austesten und selbständig durchführen lassen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung und viel Spaß beim Training.



Belastung = Belastbarkeit

Inhalt

Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

Verhaltenshinweise

Trainingshinweise

Verhaltenshinweise

- Bemühen Sie sich im Alltag den betroffenen Arm mit einzusetzen.
- Beim Gehen den Arm hängen lassen und möglichst mitpendeln.

Mobilisation

Alle Mobilisationsübungen sollten Sie

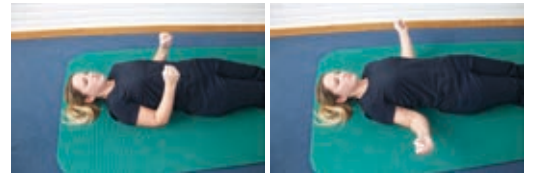
30 bis 40 mal wiederholen

Das erste Bild zeigt die jeweilige Ausgangsstellung, das Zweite die Endstellung.

Ziel: Verbesserung der Außenrotation

□

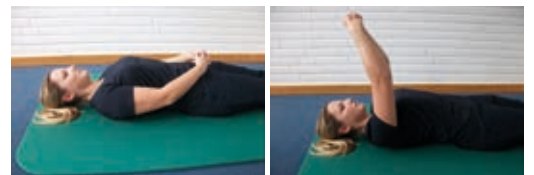
Übung: In Rückenlage, Oberarme liegen am Körper, die Ellenbogen um 90 Grad beugen, Faust machen, dann die Unterarme nach außen bewegen und zurück.



Ziel: Verbesserung der Beugung

□

Übung: In Rückenlage, Hände auf dem Bauch falten, die gestreckten Arme anheben. Die Schulterblätter bleiben liegen und die Schultern dabei nicht Richtung Ohren hochziehen.



Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit

□

Übung: Im Stand, den betroffenen Arm gestreckt vor und zurück pendeln.

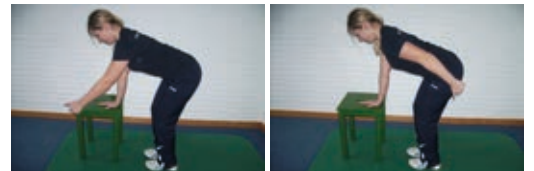


Alternativ:

Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit

□

Übung: Im Stand, den Oberkörper nach vorne neigen, auf Stuhl abstützen und den betroffenen Arm gestreckt vor und zurück pendeln, je nach Belastbarkeit ein Gewicht (500 Gramm) zusätzlich in die Hand nehmen.

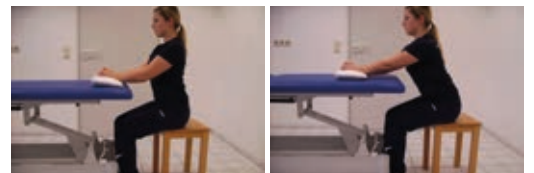


Ziel: Verbesserung der Beugung

□

Übung: Im Sitz, die Arme liegen schulterbreit auf einem Tisch und nach vorn und zurück wischen.

Tipp: Handtuch unterlegen

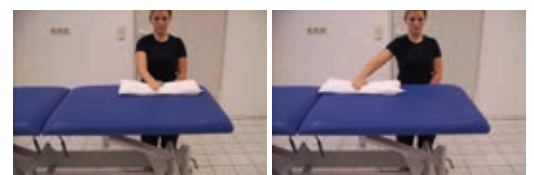


Ziel: Verbesserung der seitlichen Bewegung

□

Übung: Im Sitz, betroffenen Arm auf einem Tisch ablegen und nach außen und innen wischen (Scheibenwischer).

Tipp: Handtuch unterlegen



Ziel: Verbesserung der Beugung



Übung: Im Stand, beide Hände schulterbreit auf einen Tisch legen, mit dem Körper nach hinten und wieder vorgehen.



Ziel: Verbesserung der Seitbewegung



Übung: Im Stand, Hand seitlich auf einen Tisch oder ähnliches ablegen, mit dem Körper seitlich vom Arm weggehen und zurück.

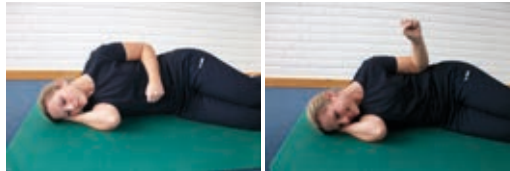


Kräftigung

Ziel: Kräftigung der Aussenrotation

Übung: In Seitlage, Ellenbogen 90 Grad beugen, dann den Unterarm Richtung Decke anheben, dabei den Ellenbogen am Körper lassen.

- dreimal _____ Wiederholungen
mit jeweils 30 Sekunden Pause



Ziel: Kräftigung der Seitenheber

Übung: In Seitlage, den betroffenen Arm gestreckt anheben, dabei die Schulter nicht zum Ohr ziehen.

- dreimal _____ Wiederholungen
mit jeweils 30 Sekunden Pause

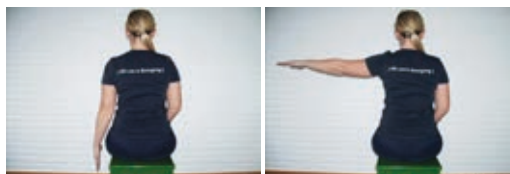


Alternativ:

Ziel: Kräftigung der Seitenheber

Übung: Im Sitzen oder Stehen, betroffenen Arm gestreckt seitlich anheben.

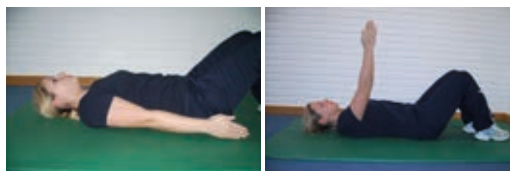
- dreimal _____ Sekunden
mit jeweils 30 Sekunden Pause



Ziel: Kräftigung der vorderen Armheber

Übung: In Rückenlage, beide Beine anwinkeln, den betroffenen Arm gestreckt anheben. Die Schulterblätter bleiben liegen und die Schulter nicht Richtung Ohr ziehen.

- dreimal _____ Wiederholungen
mit jeweils 30 Sekunden Pause



Trainingshinweise

Streben Sie ein regelmäßiges, tägliches Training an.

- Die Übungen sind jeweils in der Ausgangs- und Endstellung dargestellt.
- Bemühen Sie sich immer um eine korrekte Haltung und Übungsausführung.

Ziel: Kräftigung der Armheber (hinten)

Übung: In Bauchlage, auf erhöhter Unterlage (Bett), Stirn auf einer Hand ablegen, der betroffene Arm hängt seitlich herab, den gestreckten Arm nach hinten anheben.

- dreimal _____ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



Ziel: Kräftigung Ellenbogenbeuger

Übung: Im Sitz oder im Stand, Oberarme am Körper halten und nur den Ellenbogen beugen und strecken. Je nach Belastbarkeit mit zusätzlichem Gewicht.

- dreimal _____ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



Dehnung

Jede Übung sollten Sie **zweimal wiederholen und 20 Sekunden halten**. Bei der Durchführung sollte ein deutliches Ziehen spürbar sein.

Ziel: Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur

Übung: Im Sitz oder im Stand, Kopf zu einer Seite neigen (Ohr Richtung Schulter) und die gegenseitige Schulter nach unten schieben, Daumen dreht nach aussen.



Ziel: Dehnung der Brustmuskulatur

Übung: Im Stand, den gestreckten Arm seitwärts an einer Wand abstützen, die Fingerspitzen zeigen nach hinten, dann den Oberkörper vom Arm wegrehen.



Alternativ

Ziel: Dehnung der Brustmuskulatur

Übung: Im Stand, den gebeugten Arm mit dem Unterarm an der Wand abstützen. Ellenbogen in Schulterhöhe, leichten Ausfallschritt einnehmen und Gewicht auf das vordere Bein verlagern.



Platz für Ihre Notizen:

Autor

Aggertalklinik
Physiotherapie
Am Sondersiefen 18
51766 Engelskirchen

Telefon: 02263 93-0
eMail: info@aggertalklinik.de

Stand 03/2022



Aggertalklinik ...mit uns in Bewegung
Eifelklinik ...für Körper und Seele
Klinik Niederrhein ...neue Kraft fürs Leben
Klinik Roderbirken ...am Puls des Menschen
Lahntalklinik ...gesundes Leben durch Bewegung
Nordseeklinik Borkum ...mehr Luft zum Atmen