

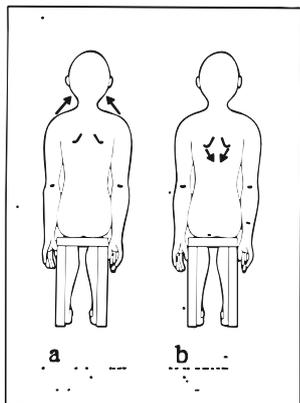
SCHULTERPROGRAMM

Dieses Übungsprogramm dient nur als Leitfaden für die Selbstübungen zu Hause.

Keinesfalls ersetzt diese Anleitung eine individuelle physiotherapeutische Behandlung, in der besonders auf Ihre Beschwerden und Bedürfnisse eingegangen werden kann.

Sollten beim Üben zunehmend starke Schmerzen auftreten, dann melden Sie sich umgehend in der Ambulanz.

1



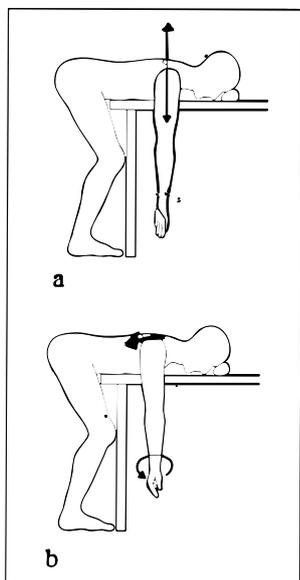
GRUNDÜBUNG!

Ausgangsposition: aufrechter Sitz

- a) Schultern zum Ohr ziehen
- b) Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule und Gesäß bewegen

3 x 10 Wiederholungen

2



Oberkörper auf einen Tisch legen

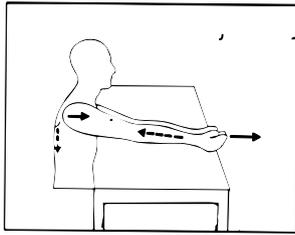
- a) Arm hängt über die Tischkante. Gestreckten Arm Richtung Boden schieben und wieder zurück in die Ausgangsstellung ziehen.
- b) Schulterblatt zur Wirbelsäule und zum Gesäß bewegen, dabei den Arm auswärts drehen.

3 x 10 Wiederholungen

Achtung: Ellbogen bleibt während der Bewegung gestreckt!

3

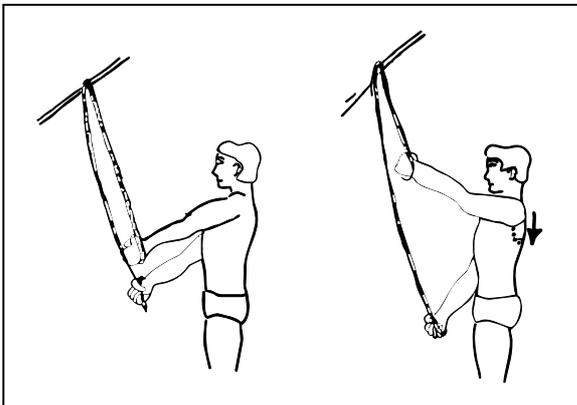
**Hände gefaltet auf den Tisch ablegen,
Ellbogen strecken**



- Hände nach vorne schieben, die Schulterblätter von der Wirbelsäule wegziehen.
- Schulterblätter Richtung Wirbelsäule und Gesäß bewegen, dabei die gestreckten Arme zurück in die Ausgangsstellung.

3 x 10 Wiederholungen

4

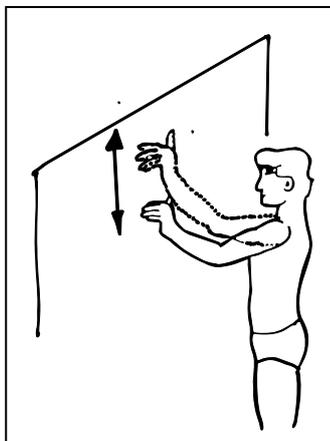


**Im aufrechten Stand Knie
leicht beugen, Gesäß fest
anspannen**

- Bademantelgürtel oder Sprungseil über die Garderobenstange oder Türe hängen.
- Abwechselnd ein Seilende nach unten neben die Hüfte ziehen – ähnlich dem Schlanglaufen.

5 Minuten lang

5



**An der Wand mit den Fingern
hochkrabbeln - „klettern“**

Dabei ist der Ellbogen leicht gebeugt und streckt sich, je weiter der Arm nach oben kommt.

3 x 10 Wiederholungen

Achtung: Schulterblätter während des gesamten Übungsprogramms in Richtung Gesäß spannen (siehe Grundübung)!