

# Schulter

Ihr individuelles Trainingsprogramm

## Sehr geehrte Rehabilitandin, sehr geehrter Rehabilitand,

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 unserem therapeutischen Fachpersonal 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



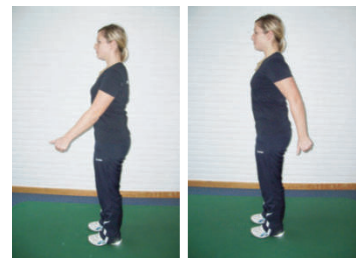
**Übung:** In Rückenlage, Hände auf dem Bauch falten, die gestreckten Arme anheben. Die Schulterblätter bleiben liegen und die Schultern dabei nicht Richtung Ohren hochziehen.



**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

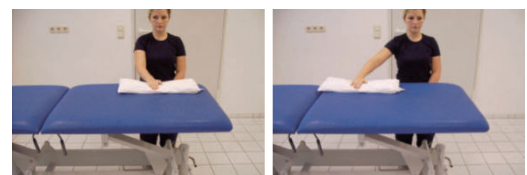


**Ziel:** Verbesserung der seitlichen Bewegung



**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.

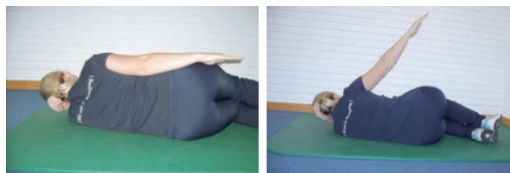
- dreimal \_\_\_\_\_ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



**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

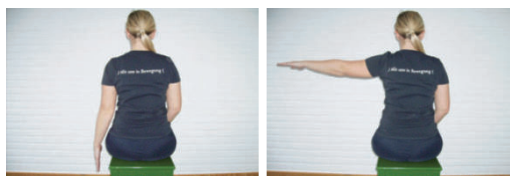


### Alternativ:

**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



## Trainingszeiten

**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.

