

Übungsprogramm bei Schulterproblemen

Liegen



Übungsprogramm bei Schulterproblemen

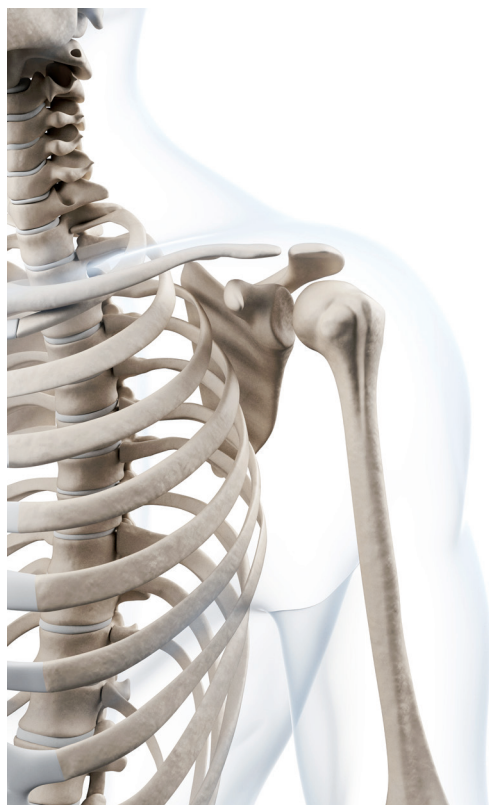
Das Schultergelenk ist ein Kugelgelenk, welches aus Oberarmkopf und Schulterblatt besteht und von einer Gelenkscapsel gehalten wird.

Nach oben hin wird das Schultergelenk durch das Schulterdach begrenzt.

Der Schultergürtel verbindet den Arm mit dem Rumpf. Die Gelenkscapsel wird von einer straffen Muskelgruppe, der sogenannten Rotatorenmanschette umgeben, die wesentlich zur Stabilität der Schulter beiträgt.

Alltagstipps:

- Vermeiden Sie statische Positionen, starre Haltungen wie z.B. langes Sitzen oder langes Stehen
- Versuchen Sie sich im Alltag und in der Arbeit so ergonomisch wie möglich zu bewegen.
- Suchen Sie sich einen Ausgleichssport, der Ihnen Spaß macht, wie z.B. Nordic Walking, Schwimmen, Klettern, Wandern, etc.



Sebastian kaulitzki/shutterstock.com

Versuchen Sie, so viele Übungen wie möglich in den Alltag einzubauen!

Die folgenden Übungen sollen Ihnen helfen,

- die Muskeln und Gelenke zu entlasten,
- die Muskeln zu kräftigen,
- die Durchblutung anzuregen und den Stoffwechsel zu verbessern,
- das Körpergefühl zu schulen und
- mit den täglichen Anforderungen besser umzugehen.

Achtung:

- Die Übungen in dieser Broschüre müssen **unter Anleitung einer Physiotherapeutin/ eines Physiotherapeuten** erlernt werden. Zuvor ist die Abklärung und Diagnose durch Ärztinnen/Ärzte unbedingt zu empfehlen, da die Therapiemöglichkeiten von der Art der Erkrankung abhängig sind.
- Während und nach den Übungen soll kein neuer Schmerz auftreten oder stärker werden!
- Die Schulter darf dabei nicht anschwellen oder schmerzen!

Viel Spaß und Erfolg beim Üben!

Begriffserklärung:

ASTE = Ausgangsstellung

RL = Rückenlage

WH = Wiederholung

AR = Außenrotation

IR = Innenrotation

Mobilisation Schulterpartie

◆ Streckung im Liegen

ASTE: Die Hände zusammenstecken

Durchführung: Die gestreckten Arme in Richtung Kopf bewegen, dann bis zum rechten Winkel zurück bewegen

Häufigkeit: täglich, 1 Durchgang ca. 10 WH

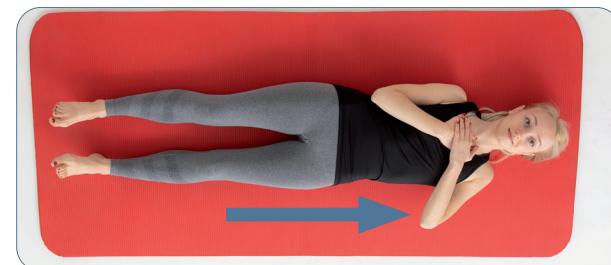
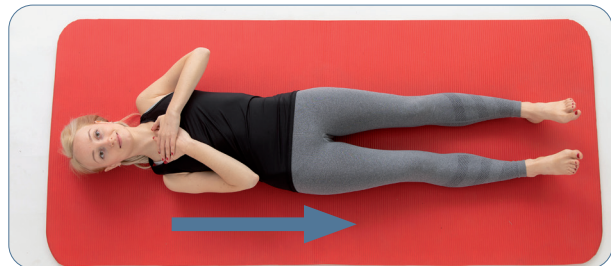


◆ Seitneigung im Liegen

ASTE: Die Arme am Brustkorb verschränken

Durchführung: Den Brustkorb abwechselnd nach rechts und links pendeln lassen

Häufigkeit: täglich, 1 bis 3 Minuten



◆ Rotation im Liegen

ASTE: Die Arme gestreckt im rechten Winkel positionieren, die Handflächen liegen aufeinander und dürfen nicht verrutschen

Durchführung: Die Arme gestreckt einige Zentimeter nach rechts und links bewegen

Häufigkeit: täglich, 1 Durchgang, ca. 10 WH nach rechts und links

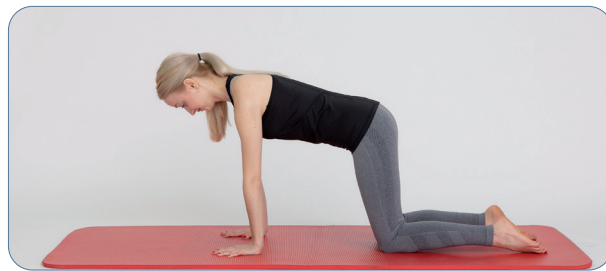


◆ Mobilisation im 4-Füßlerstand

ASTE: Knie im Lot unter den Hüftgelenken positionieren, ca. 1 Faust Abstand zwischen den Knien, Hände im Lot unter den Schultergelenken, Wirbelsäule „gerade“ einstellen

Durchführung: Jetzt das Gesäß langsam in Richtung Fersen schieben, die Hände bleiben dabei am gleichen Platz

Häufigkeit: täglich, 1 Durchgang ca. 10 WH

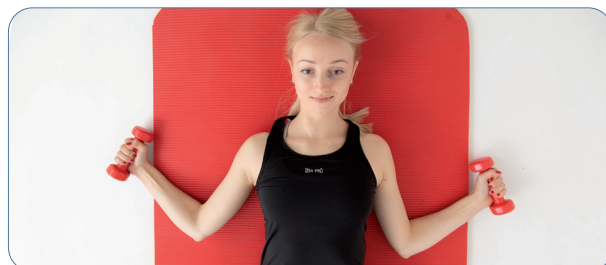
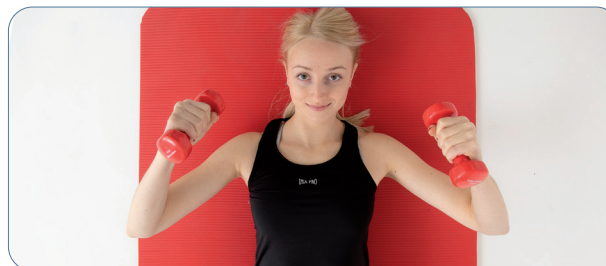


◆ Mobilisation in AR/IR

ASTE: Oberarme sind neben dem Oberkörper am Boden abgelegt. Die Ellbogengelenke sind ca. 90° gebeugt

Durchführung: Unterarme nach außen schwenken in Richtung Boden, dann zum Bauch schwenken

Häufigkeit: täglich, 1 Durchgang ca. 10 WH

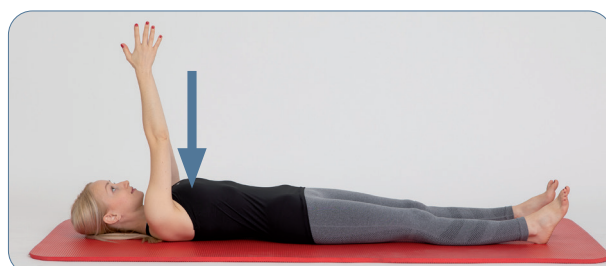
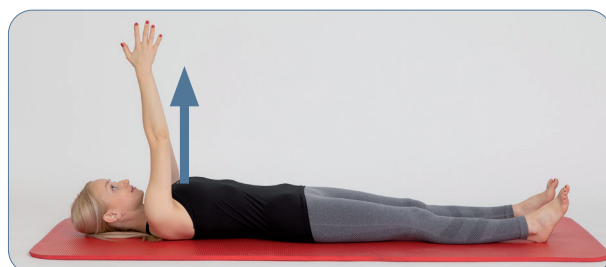


◆ Mobilisation Schulterblatt

ASTE: Die Arme gestreckt schulterbreit im rechten Winkel positionieren.

Durchführung: Aus dieser Position die gestreckten Arme einige Zentimeter in Richtung Decke schieben, dann die Schultern wieder zum Boden sinken lassen.

Häufigkeit: täglich, 1 Durchgang ca. 10 WH



Kräftigung

◆ „Der Flieger“

ASTE: Das Gesäß anspannen, die Arme gestreckt vom Boden abheben. Schulterblätter zur Wirbelsäule und leicht nach unten in Richtung Becken spannen. Handflächen zur Decke. Der Kopf kann schweben mit Blick zum Boden oder am Boden abgelegt werden.

Durchführung: Die Arme gestreckt einige Zentimeter zur Seite bewegen und wieder heranziehen. Alles in flottem Tempo.

Häufigkeit: *jeden 2. Tag*, 2 bis 3 Durchgänge, 20–30 WH

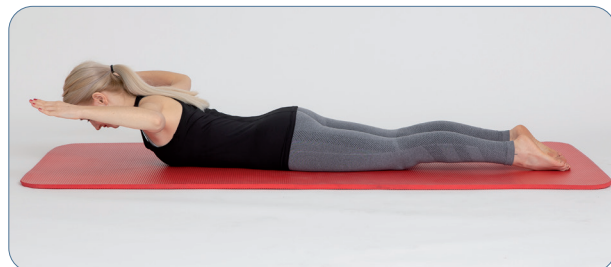


◆ „Der Schmetterling“

ASTE: Das Gesäß anspannen, die Arme seitlich im rechten Winkel positionieren. Ellenbogen sind 90° gebeugt. Der Kopf kann schweben mit Blick zum Boden oder am Boden abgelegt bleiben.

Durchführung: Die Arme parallel zum Boden abheben und wieder bis knapp über den Boden senken

Häufigkeit: *jeden 2. Tag*, 2 bis 3 Durchgänge, 15 WH



◆ Unterarmstütz

ASTE: Die Ellenbogen stützen im Lot unter den Schultergelenken

Durchführung: Die Zehenballen stützen auf der Unterlage, den tiefen Bauchmuskel anspannen und die Knie strecken. Die Beine bilden eine Linie mit dem Oberkörper. Diese Position ca. 10 Sekunden halten.

Häufigkeit: täglich, 2 bis 3 Durchgänge je 10–15 Sek.



◆ Seitstütz

ASTE: Auf dem Unterarm abstützen, Ellenbogen im Lot unter der Schulter. Oberkörper, Becken und Beine sind in einer Linie

Durchführung: Seitliche Stützposition für ca. 10 Sekunden halten, dabei das Schulterblatt nach hinten unten ziehen und den tiefen Bauchmuskel anspannen.

Häufigkeit: täglich, 2 bis 3 Durchgänge je 10–15 Sek.



◆ Vierfüßler Triptrap

ASTE: Knie im Lot unter den Hüftgelenken positionieren, ca. 1 Faust Abstand zwischen den Knien. Hände im Lot unter den Schultergelenken, Wirbelsäule „gerade“ einstellen. Ellbogengelenke sind leicht gebeugt, Ellbogenspitzen zu den Knien drehen

Durchführung: Jetzt im Wechsel rechten/ linken Handballen für ca. 2 Sekunden in den Boden drücken.

Häufigkeit: jeden 2. Tag, 2 bis 3 Durchgänge, 10–15 WH pro Arm

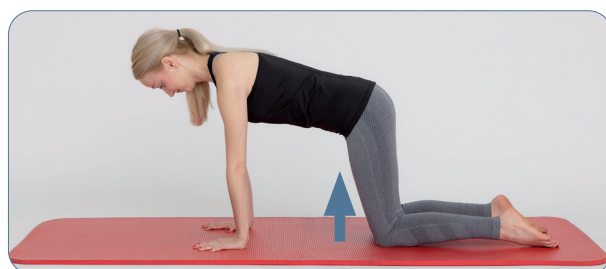


◆ Vierfüßler

ASTE: Knie im Lot unter den Hüften, die Hände stützen unter den Schultern, Wirbelsäule „gerade“, Blick zum Boden.

Durchführung: Knie leicht vom Boden abheben. Ca. 10–15 Sekunden diese Position halten.

Häufigkeit: 2 bis 3 Durchgänge



◆ Bankdrücken

ASTE: RL: Beine sind aufgestellt oder ausgestreckt. Die Arme ausgestreckt im rechten Winkel positionieren.

Durchführung: Die Ellenbogen beugen (die Unterarme bleiben dabei senkrecht) und wieder strecken. Die Übung mit Hanteln ausführen.

Häufigkeit: täglich, 2 bis 3 Durchgänge je 10–15 WH



◆ Butterfly

ASTE: Die gestreckten Arme im rechten Winkel hochheben.

Durchführung: Aus der Position die Arme zum Boden absenken (nicht ganz ablegen), dann die Arme wieder zur Mitte hochheben. Die Übung mit Hanteln durchführen.

Häufigkeit: jeden 2. Tag, 2 bis 3 Durchgänge je 10–15 WH



◆ Diagonaler Superman

ASTE: Die Hände stützen im Lot unter den Schultern, die Knie sind im Lot unter dem Becken positioniert, die Wirbelsäule ist „gerade“ eingestellt. Blick nach unten.

Durchführung: Jetzt den rechten Arm und das linke Bein in einer Linie mit dem Oberkörper ausstrecken. Diese Position 10 Sekunden halten – dann andere Diagonale.

Häufigkeit: täglich, insgesamt 10 WH



◆ Arme 90° gestreckt zur Decke

ASTE: Arme im rechten Winkel zur Decke strecken.

Durchführung: Aus dieser Position die gestreckten Arme einige Zentimeter zur Decke hochschieben, dann die Schultern wieder zum Boden sinken lassen. Die Übung mit Hanteln ausführen (die Hanteln berühren sich in der Mitte).

Häufigkeit: jeden 2. Tag, 2 bis 3 Durchgänge je 10–15 WH



◆ Pull over mit Hanteln

ASTE: Die Arme im rechten Winkel zur Decke positionieren, die Finger zusammenstecken bzw. mit beiden Händen eine Hantel halten.

Durchführung: Arme Richtung Boden bewegen, die Ellbogengelenke dabei beugen. Die Hantel berührt kurz den Boden, dann die Ellbogengelenke wieder strecken und die Arme fast bis zum rechten Winkel retour bewegen.

Häufigkeit: jeden 2. Tag, 2 bis 3 Durchgänge je 10–15 WH



◆ Triceps

ASTE: Arme im rechten Winkel vor dem Gesicht. In beiden Händen eine Hantel halten.

Durchführung: Ellbogengelenke strecken. Oberarme bleiben ruhig.

Häufigkeit: jeden 2. Tag, 2 bis 3 Durchgänge je 10–15 WH



Dehnung

◆ Dehnen Brustmuskel

ASTE: RL, Beine aufgestellt, Arme sind auf Schulterhöhe seitlich abgelegt.

Durchführung: Position für 30 Sekunden halten und tief ein- und ausatmen.



Tiefenspannung

Durchführung der Tiefenspannung

2-mal täglich (morgens und abends), 10-mal für 10 Sekunden anspannen und zusätzlich in belastenden Situationen (z.B. Bücken, Heben) anspannen

Aktivierung des tiefen Bauchmuskels

Den Muskel ertastet man am besten mit den Fingern auf dem Unterbauch.

ASTE: in allen Ausgangsstellungen möglich (Sitz, Stand, Rückenlage, Seitenlage)

Durchführung:

1. Bauch entspannen
2. Bauchnabel/Unterbauch sanft zusammen spannen

Kontrolle: Taille bleibt weich, die Bauchdecke wird nach innen gezogen und geht dadurch ein wenig weg von den Fingern

Vorstellung:

⇒ Vorstellungsbild 1: Auf den Fingern kleben Briefmarken, diese lösen Sie sanft

von Ihren Fingern ab.

⇒ Vorstellungsbild 2: Zwischen den Fingern ist ein Faden gespannt, diesen ziehen Sie zusammen.

Achtung:

- Spannung des Unterbauches beginnend bei der Ausatmung
- weiteratmen
- keine sichtbaren Bewegungen
- langsam anspannen

Aktivierung der tiefen Nackenstabilisatoren

ASTE: RL – Beine aufgestellt, Hände liegen am Bauch. Stirn und Kinn liegen in einer Linie (Gesichtsprofil waagrecht)

Durchführung: Nacken lang machen ohne den Druck auf der Unterlage zu verändern, bis zu 10 Sekunden halten

Achtung: vordere Nackenmuskeln bleiben locker – mit Fingern tasten



Herausgabe & Druck:

Österreichische Gesundheitskasse Wien, Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien

Für den Inhalt verantwortlich:

Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation der ÖGK Wien

Stand:

Version 1.1, Jänner 2020

Nachdruck oder Vervielfältigung nur mit ausdrücklicher Zustimmung der ÖGK gestattet.
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Bildquelle:

shutterstock & ÖGK Wien, Fotocredit: Richard Tanzer