

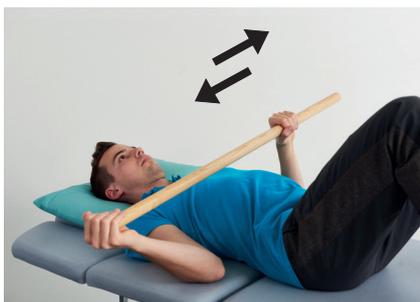
# Übungen zur ambulanten Schulterrehabilitation

- Machen Sie die Übungen nur bis zur Schmerzgrenze.
- Die Übungen dürfen leichte, ziehende Schmerzen verursachen. Wenn diese nach der Übung rasch abklingen, müssen Sie sich keine Sorgen machen.

## Mobilisierende Übungen

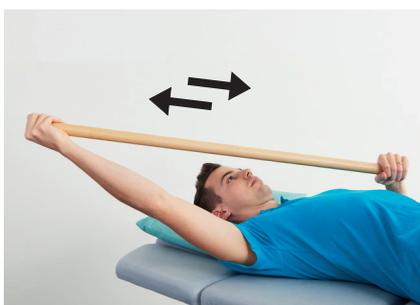
### Übungen mit Stab

10–15 Wiederholungen, 2–4 Serien, 1–4× am Tag



#### Arm nach aussen/innen drehen

- Rückenlage flach
- Führen Sie mit angewinkelten Ellbogen den Unterarm via Stab nach aussen und nach innen.



#### Diagonal nach oben, aussen heben

- Rückenlage flach
- Strecken Sie den Stab von der gegenseitigen Hüfte diagonal über die betroffenen Schulter und zurück.



#### Arm seitlich abspreizen

- Sitz aufrecht
- Bewegen Sie den Stab mit dem gesunden Arm seitlich hoch, so dass der betroffene Arm abgespreizt wird.



#### Arme heben

- Sitz aufrecht
- Bewegen Sie den betroffenen Arm mit Hilfe des gesunden Arms nach oben, bis über den Kopf.



**An Wand «krabbeln»**

- Stand vor Wand
- «Krabbeln» Sie mit beiden Armen an der Wand langsam hoch und runter.

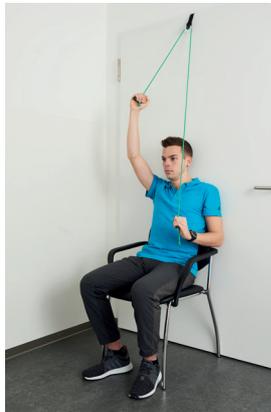


**Seitenlage**

- Legen Sie die Hand auf den Ball und rollen Sie diesen nach oben und unten.

Wiederholungen:

Serien:



**Seilzug über Kopf**

- Sitz aufrecht
- Bewegen Sie mit Hilfe des gesunden Arms den betroffenen Arm in die Höhe bis Sie ein Ziehen spüren.

# Stabilisierende Übungen

Wiederholungen:

Serien:

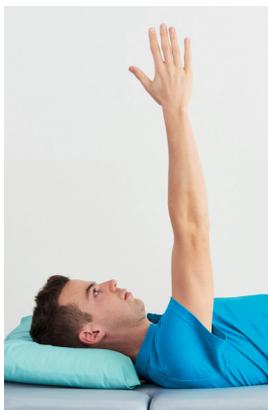


**Schulterblattmuskulatur aktivieren**

- Sitz seitlich am Tisch
- Unterarm und Hand liegen auf dem Tisch.
- Schulterblatt in Richtung Wirbelsäule und nach unten bewegen
- Mit Unterarm auf Tisch drücken, ohne den Unterarm zu bewegen.
- Varianten:
  - Unterarm abheben
  - Wischen mit Handgelenk
  - Wischen mit Unterarm

Wiederholungen:

Serien:



**Rückenlage, Arme senkrecht zur Decke**

- Aus der Senkrechte:
  - Nach oben/unten bewegen
  - Nach aussen/innen bewegen
  - Nach aussen/innen drehen
- Aus dem Schultergürtel
- Richtung Decke schieben

Wiederholungen:

Serien:



**Schulterblattmuskulatur aktivieren**

- Bauchlage
- Gestreckte Arme nach hinten zum Gesäss ziehen.
- Die Schulterblätter nach hinten, unten ziehen, dazu Kopf heben.

Wiederholungen:

Serien:

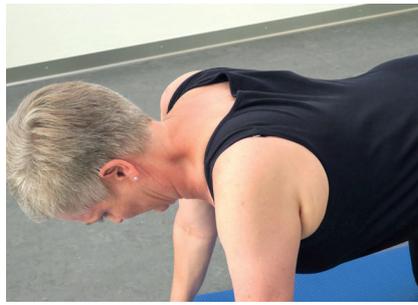


**Stützen am Tisch (Serratus-Training)**

- Sitz seitlich am Tisch
- Unterarm auf Tisch aufgelegt
- In Schulter «reinhängen» lassen
- Schulterblatt in Richtung Wirbelsäule und nach unten bewegen, so dass sich der Oberkörper wieder aufrichtet.

Wiederholungen:

Serien:



**Serratusstütz an Wand oder im 4-Füssler**

- 4-Füsslerposition
- In Schultern «reinhängen» lassen
- Brustbein in Richtung Decke schieben, ohne eine Bewegung in den Armen zu machen.

## Kräftigende Übungen

Übungsgewicht in kg:

Wiederholungen:

Serien:



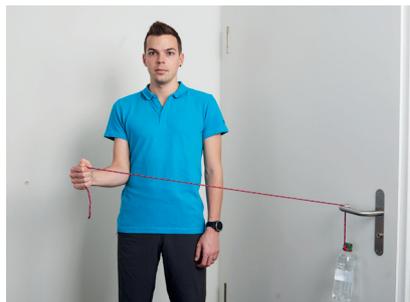
**Aussendrehen in Seitenlage**

- Seitenlage flach
- Ellbogen um 90° beugen und seitlich auf den Brustkorb legen
- Hand so weit wie möglich nach oben drehen und zurück

Übungsgewicht in kg:

Wiederholungen:

Serien:



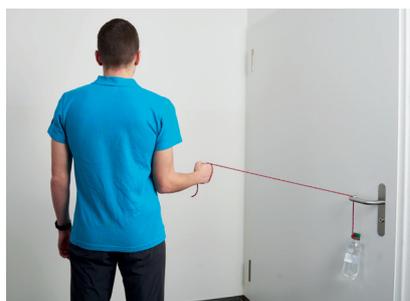
**Aussendrehung**

- Seil mit Gewicht über die Türfalle laufen lassen
- Gewicht via Aussendrehung anheben

Übungsgewicht in kg:

Wiederholungen:

Serien:



**Innendrehung**

- Seil mit Gewicht über die Türfalle laufen lassen
- Gewicht via Innendrehung anheben

Übungsgewicht in kg:

Wiederholungen:

Serien:

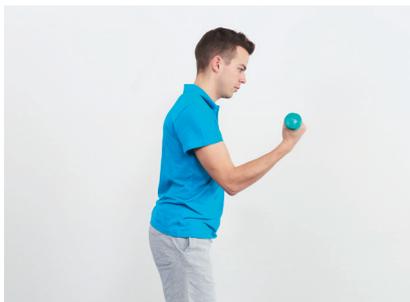


- Schultern nach oben ziehen, dann wieder gut entspannen**

Übungsgewicht in kg:

Wiederholungen:

Serien:



- Ellbogenbeuger**
  - Leicht vorgeneigt, Schulterblatt nach hinten unten, breit stabilisiert
  - Ellbogen beugen, strecken
  - Breite Schultern halten

Übungsgewicht in kg:

Wiederholungen:

Serien:



- Hand leicht nach vorne oben**
  - Sitz aufrecht
  - Nacken stabil halten
  - Kleine Hanteln
  - Richtung vorne, oben schieben

Übungsgewicht in kg:

Wiederholungen:

Serien:



- Arme nach vorne strecken (Front raises)**
  - Stand, Oberkörper aufrecht
  - Schulterblätter stabilisieren
  - Gestreckte Arme langsam und ohne Pause bis zur Horizontalen (90°) und kontrolliert wieder zurückbewegen.

Übungsgewicht in kg:

Wiederholungen:

Serien:

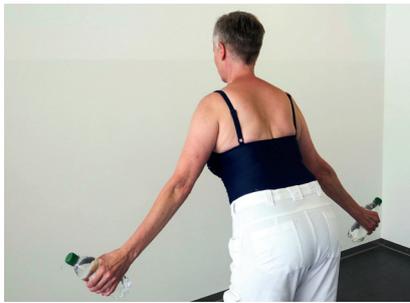


- Arme zur Seite strecken (Side raises)**
  - Stand, Oberkörper aufrecht
  - Schulterblätter stabilisieren
  - Gestreckte Arme langsam und ohne Pause seitlich bis zur Horizontalen (90°) und kontrolliert wieder zurückbewegen.

Übungsgewicht in kg:

Wiederholungen:

Serien:



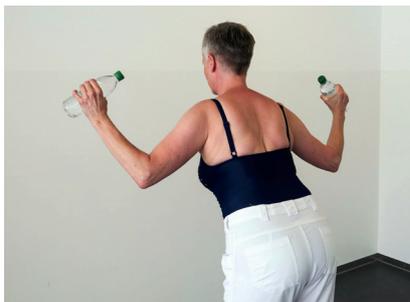
**A Übung**

- Stand, Oberkörper aufrecht und leicht vorgeneigt (Variante auf Pezziball)
- Arme neben den Körper leicht abgespreizt mit Handfläche nach unten (ca. 30°, so dass sich entsprechender Buchstabe ergibt).
- Hauptbewegung: Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule und nach unten spannen, Arme bewegen leicht mit, dabei auf Oberkörperstreckung achten.
- Variante gesamte Bewegung: Arme nach hinten ziehen mit vollständiger Aussendrehung in Schulter, Schulterblätter ziehen dabei in Richtung Wirbelsäule und nach unten.

Übungsgewicht in kg:

Wiederholungen:

Serien:



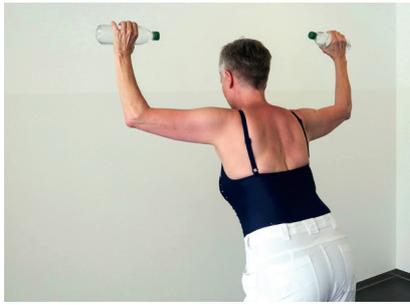
**W Übung**

- Stand, Oberkörper aufrecht und leicht vorgeneigt (Variante auf Pezziball)
- Arme neben den Körper leicht abgespreizt mit gebeugten Ellbogen (Schulter ca. 60°, Ellbogen ca. 90°, so dass sich entsprechender Buchstabe ergibt).
- Hauptbewegung: Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule und nach unten spannen, Arme bewegen leicht mit, dabei auf Oberkörperstreckung achten.
- Variante gesamte Bewegung: Arme mit gebeugten Ellbogen nach hinten bewegen mit vollständiger Aussendrehung in Schulter, Schulterblätter ziehen dabei in Richtung Wirbelsäule und nach unten.

Übungsgewicht in kg:

Wiederholungen:

Serien:



#### L Übung

- Stand, Oberkörper aufrecht und leicht vorgeneigt (Variante auf Pezziball)
- Arme neben den Körper abg gespreizt mit gebeugten Ellbogen und Hände zeigen nach oben (Schultern und Ellbogen je ca. 90°, so dass sich entsprechender Buchstabe ergibt).
- Hauptbewegung: Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule und nach unten spannen, Arme bewegen leicht mit, dabei auf Oberkörperstreckung achten.
- Variante gesamte Bewegung: Arme mit angewinkelten Ellbogen nach hinten bewegen mit vollständiger Aussendrehung in Schulter, Schulterblätter ziehen dabei in Richtung Wirbelsäule und nach unten.

Übungsgewicht in kg:

Wiederholungen:

Serien:



#### T Übung

- Stand, Oberkörper aufrecht und leicht vorgeneigt (Variante auf Pezziball)
- Arme neben den Körper abg gespreizt (ca. 90°, so dass sich entsprechender Buchstabe ergibt), Daumen zeigen nach oben.
- Hauptbewegung: Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule und nach unten spannen, Arme bewegen leicht mit, dabei auf Oberkörperstreckung achten.
- Variante gesamte Bewegung: Arme nach hinten bewegen mit vollständiger Aussendrehung in Schulter, Schulterblätter ziehen dabei in Richtung Wirbelsäule und nach unten.

Übungsgewicht in kg:

Wiederholungen:

Serien:



**Y Übung**

- Stand, Oberkörper aufrecht und leicht vorgeneigt (Variante auf Pezziball)
- Arme neben den Körper abg gespreizt, (ca. 110°, so dass sich entsprechender Buchstabe ergibt), Daumen zeigen nach oben.
- Hauptbewegung: Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule und nach unten spannen, Arme bewegen leicht mit, dabei auf Oberkörperstreckung achten.
- Variante gesamte Bewegung: Arme in Y-Position bewegen mit vollständiger Aussendrehung in Schulter, Schulterblätter ziehen dabei in Richtung Wirbelsäule und nach unten.

Übungsgewicht in kg:

Wiederholungen:

Serien:



**I Übung**

- Stand, Oberkörper aufrecht und leicht vorgeneigt (Variante auf Pezziball)
- Arme neben den Ohren abg gespreizt (so dass sich entsprechender Buchstabe ergibt).
- Hauptbewegung: Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule und nach unten spannen, Arme bewegen leicht mit, dabei auf Oberkörperstreckung achten.
- Variante gesamte Bewegung: Arme in I-Position bewegen mit vollständiger Aussendrehung in Schulter, Schulterblätter ziehen dabei in Richtung Wirbelsäule und nach unten.

Übungsgewicht in kg:

Wiederholungen:

Serien:



**Bankdrücken**

- Rückenlage flach
- Drücken Sie die Hanteln nach oben Richtung Decke.



Übungsgewicht in kg:

Wiederholungen:

Serien:



**Stemmen**

- Sitz aufrecht
- Nacken stabil halten
- Die Hanteln in Richtung Decke stemmen.



Übungsgewicht in kg:

Wiederholungen:

Serien:



**Überzüge**

- Arme senkrecht zur Decke strecken, Hände über den Kopf und somit über das Bettende führen.
- Aus dieser Position Arme wieder zurück in die Senkrechte führen.

### Stützen

- Achten Sie darauf, dass die Schulterblätter hinten, unten und breit am Brustkorb anliegen.
- Beugen und strecken Sie dazu die Ellbogen.
- Steigerung mit labiler Unterlage

Wiederholungen:

Serien:



Auf Stuhllehnen

Wiederholungen:

Serien:



An eine Wand

Wiederholungen:

Serien:



An einen Tisch