

# Übungen nach Schulteroperation

## Phase 1

Folgende Übungen dienen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Aktivierung der Muskulatur.

- Machen Sie nur die markierten Übungen (☐)
- Halten Sie sich an die Vorgaben Ihres Arztes/Physiotherapeuten (Belastung und Bewegungsausmass).
- Die Übungen sollten die Schmerzen nicht verstärken.

**Wenn nichts anderes vermerkt ist, führen Sie die Übungen 3x täglich mit 3x10 Wiederholungen durch.**

### ☐ Stoffwechsellanregung

Das Handgelenk in alle schmerzfreien Richtungen bewegen sowie Pumpbewegungen mit einem Ball ausführen.

**Wiederholungen stündlich während 5 Minuten**

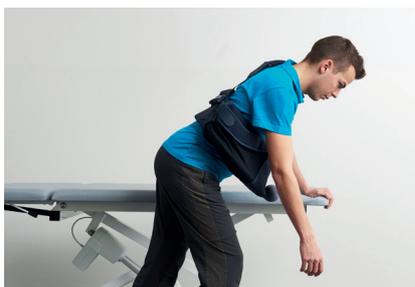
### ☐ Aktivieren der Nackenmuskulatur

Den Kopf in alle Richtungen im vollen Bewegungsausmass bewegen und den Nacken dehnen.



### ☐ Aktive Mobilisation Ellenbogen

- Ellenbogenfixation lösen
- Unterarm sanft strecken und wieder beugen
- Wenn nötig, mit der anderen Hand helfen



### ☐ Pendeln

- Fixation am Lagerungskissen öffnen und durch Vorneigen den Arm herausgleiten lassen
- Arm **30–60 Sekunden** locker hängen lassen
- Beim Aufrichten gleitet der Ellenbogen wieder zurück ins Kissen

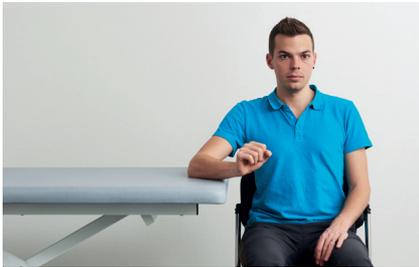


### ☐ Aussendrehung mit Stab

- Aufrecht sitzen
- Unterarm im Ellenbogen anwinkeln und mit dem Stab nach aussen führen bis ein Ziehen auf der operierten Seite spürbar wird
- Der Ellenbogen berührt dabei immer das Kissen

**Anspannen der Rotatorenmanschette in Aussendrehung,  
Innendrehung, Abspreizung ohne Bewegung in der Schulter**

Sitz aufrecht seitlich an einem Tisch



1. Heben Sie die Hand und stellen Sie sich vor der Unterarm würde weiterlaufend abheben. Nehmen Sie die Anspannung hinten in der Schulter wahr.



2. Senken Sie die Hand und stellen Sie sich vor der Unterarm würde weiterlaufend in den Tisch gedrückt. Nehmen Sie die Anspannung vorne an der Schulter wahr.



3. Geben Sie leichten Druck mit dem Ellbogen seitlich auf den Tisch. Nehmen Sie die Anspannung oben auf der Schulter wahr.



**Lagerung mit ABD-Kissen in Rückenlage**

- In Rückenlage den Ellenbogen mit einem kleinen Kissen unterlagern, so dass der Schulterbereich noch frei liegt
- Dies ist auch entspannend, wenn man keine Schiene tragen muss.

**1 – 2x pro Tag während 30 Minuten so gelagert entspannen**