

DR. MED. DIPL. MED. JENS BLUMTRITT
AGA-INSTRUKTOR

Orthopädie - Rheumatologie - Sportmedizin - Chirotherapie
Ambulante- & stationäre Operationen



Bahnhofstraße 103 b - Ärztehaus 1 - 86633 Neuburg a. d. Donau
Telefon 0 84 31 / 33 22 - Fax: 0 84 31 / 4 86 49
E-Mail: praxis@ortho-nd.de - Web: www.dr-blumtritt.de

Individuelles Übungsprogramm der operativ versorgten Supra-(Infra-)spinatussehnenläsion ab der 7. Woche nach OP

Ziele:

- Verbesserung der Beweglichkeit bis zur freien, aktiven Beweglichkeit
 - Schmerzfreiheit
 - Verbesserung der dynamischen Stabilität
 - Optimierung der Kraft
-

Alle Übungen sollen im schmerzarmen Bereich durchgeführt werden !!!



Ausgangsstellung: Sitzen

Oberkörper gerade, Schulterblätter nach hinten unten ziehen.

Den Arm am Kopf vorbei nach vorne oben heben.



Ausgangsstellung: Sitzen

Oberkörper gerade, Schulterblätter nach hinten unten ziehen.

Den Arm seitlich hochheben.



Ausgangsstellung: Sitzen

Oberkörper gerade, Schulterblätter nach hinten unten ziehen.

Der Oberarm ist am Körper angelegt.

Den Arm nach außen drehen.



Ausgangsstellung: Sitzen

Oberkörper gerade, Schulterblätter nach hinten unten ziehen.

Der Oberarm ist seitlich am Körper angelegt.

Gegen den Widerstand des Therabandes den Arm nach außen drehen. Langsam, abbremsend in die Ausgangsstellung zurückgehen.



Ausgangsstellung: Sitzen

Oberkörper gerade, Schulterblätter nach hinten unten ziehen.

Der Oberarm ist seitlich am Körper angelegt.

Gegen den Widerstand des Therabandes den Arm nach innen drehen. Langsam, abbremsend in die Ausgangsstellung zurückgehen.



Ausgangsstellung: Sitzen

Oberkörper gerade, Schulterblätter nach hinten unten ziehen.

Gegen den Widerstand des Therabandes den Arm nach hinten ziehen. Langsam, abbremsend in die Ausgangsstellung zurückgehen.



Ausgangsstellung: Sitzen

Oberkörper gerade, Schulterblätter nach hinten unten ziehen.

Den Arm auf den Rücken nach hinten oben bewegen (Schürzenbandgriff).

Diese Übung sollte nicht vor der 10. Woche nach der Operation durchgeführt werden.

Sämtliche Übungen sind mindestens 3mal täglich durchzuführen (vormittags, nachmittags, abends). Übungen sind Anregungen, schmerzhafte Übungen meiden!

Jede Übung sollte 10-15mal wiederholt werden.

Abstützbelastungen sind 8 Wochen lang zu vermeiden, ruckartige Bewegungen bis 4 Monate nach der Operation.