

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

Individuelle Dehnungs- und Mobilisierungsübungen bei einer eingesteiften Schulter (Hausübungsprogramm)

Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit



Ausgangsstellung: Stand an der Wand

Oberkörper gerade. Schulterblätter nach hinten unten ziehen.

In die Knie gehen, ohne dass sich der Schultergürtel mitbewegt.

Dadurch kommt es automatisch zu einer Bewegung des Armes nach oben.



Ausgangsstellung: seitlicher Sitz am Tisch

Oberkörper gerade. Schulterblätter nach hinten unten ziehen.

Der betroffene Arm liegt auf dem Tisch, nahe dem Körper angelegt.

Durch das nach hinten Drehen des Oberkörpers auf die nicht betroffene Seite, wird der entgegengesetzte Arm nach außen gedehnt.



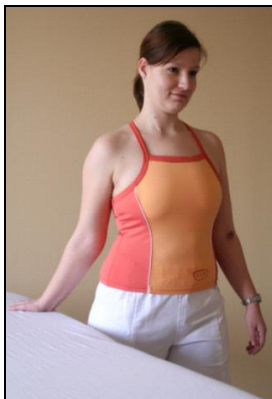
Ausgangsstellung: Aufrechter Stand. Schulterblätter nach hinten unten ziehen.

Der gesunde Arm umgreift den Betroffenen hinter dem Körper. Er versucht, durch Ellbogenbeugung die Hand des betroffenen Armes nach oben zu bewegen.



Ausgangsstellung: Aufrechter Stand. Schulterblätter nach hinten unten ziehen.

In die Knie gehen, ohne dass sich der Schultergürtel mitbewegt. Dadurch kommt es automatisch zu einer Seitwärtsbewegung des Armes.
Wichtig ist, dass der Arm locker liegen bleibt.



Ausgangsstellung: Aufrechter Stand, seitlich z. B. an der Tischkante. Schulterblätter nach hinten unten ziehen.

Beine in Schrittstellung.
Durch die Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein wird der betroffene Arm nach hinten gedehnt.

**Sämtliche Übungen sind mindestens 5-10 mal täglich durchzuführen
Die Dehnstellungen leicht in den Schmerz ca. 5-10 Sekunden halten. Übung nur 1-3 mal wiederholen. Zwischen den einzelnen Übungen längere Pause.
Nach Übung dürfen Schmerzen nicht stärker sein als vorher.**