

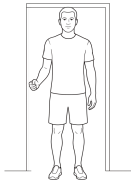
Ihre Schulter

Fünf Übungen für eine Schulter, die nachts wieder Ruhe gibt

Schultersehnen brauchen Belastung, um belastbar zu werden — aber die richtige Dosis. Gehaltene Anspannung wirkt oft schon nach wenigen Tagen, der Kraftaufbau braucht Wochen.

Bewegen Sie sich langsam und atmen Sie ruhig weiter. Ein Ziehen bis etwa **3 von 10** ist in Ordnung, am nächsten Morgen darf es nicht schlechter sein — sonst machen Sie die nächste Einheit mit weniger Wiederholungen.

Name _____ Datum _____ Therapeut/in _____



Halten im Türrahmen

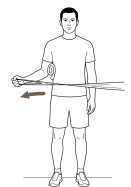
ÜBUNG 1

Stand seitlich im Türrahmen, Ellenbogen 90 Grad gebeugt, Oberarm am Körper.

1. Drücken Sie den Handrücken von innen gegen den Türrahmen, als wollten Sie den Arm nach außen drehen.
2. Der Arm bewegt sich nicht. Halten Sie den Druck bei etwa halber Kraft.
3. Ruhig weiteratmen.

5 × 30 bis 45 Sekunden halten, täglich möglich

Diese Übung dämpft den Schmerz oft schon nach wenigen Tagen. Halbe Kraft reicht.



Außenrotation mit Band

ÜBUNG 2

Stand, Band von der Gegenseite auf Bauchhöhe, Ellenbogen 90 Grad gebeugt, Handtuch zwischen Ellenbogen und Rippen.

1. Drehen Sie den Unterarm langsam nach außen, ohne dass der Ellenbogen den Körper verlässt.
2. Lassen Sie ihn in drei Sekunden zurückkommen.

3 Sätze × 12 Wiederholungen, jeden zweiten Tag

Das Handtuch bleibt geklemmt — dann arbeitet die Schulter und nicht der Rumpf.



Rudern mit Band

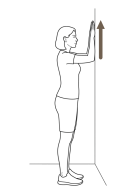
ÜBUNG 3

Stand, Band auf Brusthöhe befestigt, Arme nach vorn gestreckt.

1. Ziehen Sie die Ellenbogen eng am Körper nach hinten und führen Sie die Schulterblätter zusammen.
2. Lassen Sie langsam zurück, ohne die Spannung ganz zu verlieren.

3 Sätze × 12 Wiederholungen

Die Schultern gehen nach hinten unten, nicht nach oben zu den Ohren.



Arm an der Wand hochschieben

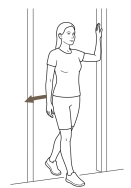
ÜBUNG 4

Stand vor der Wand, Unterarme an der Wand, Ellenbogen auf Schulterhöhe.

1. Schieben Sie die Unterarme langsam an der Wand nach oben, so weit es ohne Ausweichen geht.
2. Kommen Sie ebenso langsam zurück.

3 Sätze × 10 Wiederholungen

Nur so hoch, wie die Schulter nicht hochzieht. Die Höhe wächst über die Wochen von selbst.



Brust dehnen im Türrahmen

ÜBUNG 5

Stand im Türrahmen, Hand oder Unterarm am Rahmen, etwa auf Schulterhöhe.

1. Gehen Sie mit einem kleinen Schritt nach vorn, bis es vorn an Brust und Schulter zieht.
2. Ruhig halten, nicht federn.

2 × 30 Sekunden je Seite

Die Dehnung soll angenehm bleiben. Nach den Kräftigungsübungen dehnen, nicht davor.

Notizen — was fällt Ihnen leicht, was nicht? Bringen Sie das zum nächsten Termin mit.

Wichtig: Diese Übungen sind eine allgemeine Anleitung und ersetzen keine individuelle Untersuchung oder Behandlung. Bei akuten, starken oder unklaren Beschwerden, bei Taubheit, Kraftverlust oder nach einem Unfall lassen Sie die Ursache bitte zuerst ärztlich abklären. Werden die Beschwerden unter den Übungen stärker, setzen Sie aus und melden Sie sich bei uns.