

Übungen zum Eigentaining bei Schultererkrankungen, Verletzungen und zur Eigentherapie nach Schulteroperationen.

Eigengymnastikprogramm zur Prävention und zur
Therapie bei Schulter(gürtel)problemen



MVZ
ORTHOPÄDIE
MÜHLENKAMP

Die Schulterschule

Schulterschmerzen haben vielfältige Ursachen. Im Schulter(gürtel)-bereich bilden fünf Gelenke (Schlüsselbein-Brustbeingelenk, Schlüsselbein-Schulterblattgelenk, Schulterdachgleitraum, Schulterhauptgelenk und Schulterblatt-Brustkorb-Gleitschicht) die Schulter, deren Bänder, Sehnen und Muskeln ein kompliziertes und damit auch anfälliges System darstellen.

Es gilt hier für Sie, muskuläre Verspannungen zu lösen, muskuläre Verkürzungen zu beseitigen und die Körperhaltung zu verbessern. Ziele sind hierbei die Lockerung des Schultergürtels, die Dehnung der oft verkürzten vorderen Schultergürtel-/Brustmuskulatur, der Erhalt bzw. die Verbesserung der Schulterbeweglichkeit und die Kräftigung der die Schulter entlastenden hinteren Schulterblattmuskulatur, um das dynamische Zusammenspiel von Schulterblatt und Schultergelenk zu verbessern.

Die nachfolgenden Übungen sollen Ihnen hierbei helfen, diese Ziele zu erreichen und Sie dadurch schmerzärmer und im besten Fall schmerzfrei durch den Alltag zu begleiten.

Die Durchführung der Übungen ist im Stehen oder auch teilweise aus der sogenannten korrigierten Sitzhaltung oder im Liegen möglich. Zu empfehlen ist eine Spiegelkontrolle.

Grundsätzlich sind alle Übungen nur im schmerzfreien/schmerzarmen Bereich auszuführen. Zwischen den einzelnen Übungen gönnen Sie sich 30 Sekunden Pause.

Sie sollten das Übungsprogramm 3- bis 4-mal pro Woche mit den für Sie schmerzfreien/schmerzarmen Übungen durchführen. Hierbei sind aus jedem der folgenden aufgeführten Teilbereiche nur die Übungen auszuwählen, die für Sie schmerzfrei/schmerzarm durchführbar sind.

In der nächsten Tages-Übungseinheit versuchen Sie das Programm in den Teilbereichen jeweils zu erweitern.

Zudem ist ein Trainingstagebuch ratsam, in dem Sie notieren, wann Sie welche Übungen mit wieviel Wiederholungen erfolgreich geschafft haben.

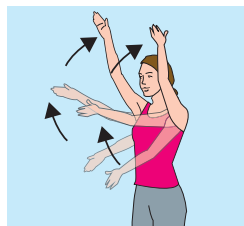
Körperhaltung:

Bei Schmerzen im Schulterbereich verspannen Sie unbewusst, indem Sie die Schulter(n) nach oben ziehen und/oder die Schulter(n) nach vorne schieben. Dies kann zusätzlich zu Verspannungen im Nacken führen. Zunächst kontrollieren und korrigieren Sie bitte Ihre Körperhaltung (Hockersitz oder stehend) vor einem Wandspiegel.

Richten Sie Ihren Oberkörper auf, der Blick geht geradeaus und nach vorn. Ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten unten zusammen und lassen Sie die Arme locker gestreckt hängen. Achten Sie dabei darauf, dass Sie nicht im Hohlkreuz stehen – ziehen Sie den Bauch ein und kippen Sie das Becken nach vorne.

□ Lockerungsübungen für den Schultergürtel:

- ☞ Bei leicht gebeugten Ellenbogen beide Arme nach vorne oben und hinten unten schwingen lassen. 10 Wiederholungen.



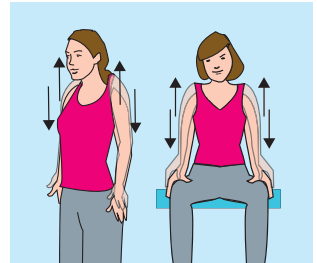
- ☞ Beide Schultern kreisen gleichzeitig bei locker hängenden Armen nach hinten. 10 Wiederholungen.



- ☞ Aus aufrechter Sitzhaltung gehen Sie mit beiden Handflächen seitlich zum Nacken, danach mit beiden Handrücken zum Kreuz/Gesäß. Hierbei die Ellenbogen so weit als möglich nach hinten bringen. Endstellung 5-10 Sekunden halten. 5-10 Wiederholungen.



- ☞ Beide Schultern bei hängenden Armen zunächst in Richtung Ohren hochziehen, Spannung 5-10 Sekunden halten. Dann die Schultern langsam herunterlassen und mit den Handinnenflächen am seitlichen Oberschenkel soweit als möglich nach unten ziehen. Anspannung und Entspannung spüren. 10 Wiederholungen.

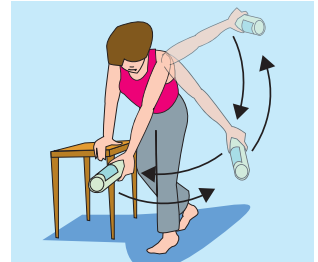


- ☞ Seitliches Pendeln des ausgestreckten Armes nach hinten und vorne ohne oder mit einem Gewicht (100-300 g) in der Hand. Ziehen Sie Ihre Schulterblätter nach hinten unten zusammen.

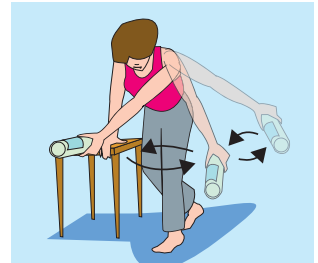


Nun pendeln Sie mit dem Arm vor und zurück. Versuchen Sie die Schulterblätter hierbei möglichst nicht mitzubewegen. Seitenwechsel.

Pendeln der Arme vor dem Körper: Setzen oder stellen Sie sich vor einen Tisch. Nun in sitzender/stehender Position den Oberkörper leicht nach vorne beugen, der gegenseitige Arm stützt sich auf einem Tisch ab, der betroffene Arm pendelt hin und her. Seitenwechsel.



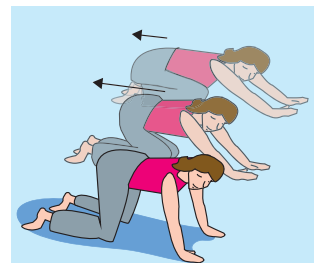
Danach bei vorgebeugtem Oberkörper mit dem Arm im Kreis pendeln (Uhrzeigersinn und danach Gegenuhreigersinn). Seitenwechsel. Jeweils 5-10 Wiederholungen. Dauer 10 Sekunden.



□ **Dehnungsübungen für den Schultergürtel:**

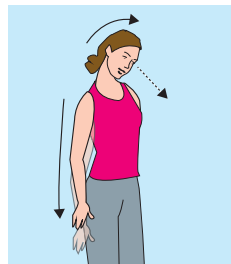
Bei allen Dehnungsübungen gilt: kein Nachfedern, kein ruckartiges Lösen. Jeweils 3-6 Wiederholungen.

☞ Vierfüßlerstand einnehmen. Hierzu am Boden Hände senkrecht unter den Schultern und Kniegelenke senkrecht unter den Hüften positionieren. Rücken gerade halten – Bauch einziehen und Becken nach vorne kippen.

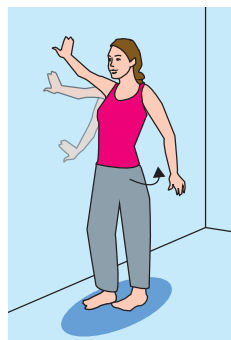


Das Gesäß langsam in Richtung Fersen bewegen. Die Hände bleiben in der ursprünglichen Position und die Arme/Ellenbogen strecken sich zunehmend. Kopf gerade halten. In der Endposition 5-10 Sekunden verweilen.

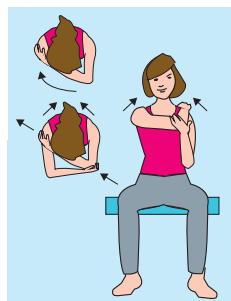
- ☞ Zur Aufdehnung der rechten Schulter das linke Ohr zur linken Schulter neigen. Den Blick nach links unten zum linken Knie richten und dabei den rechten gestreckten Arm in Richtung Boden schieben. Danach die linke Seite entsprechend dehnen. Endposition 5-10 Sekunden halten.



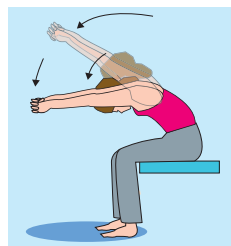
- ☞ Aufrechte Schrittstellung, rechtes Bein vorne, Wand zur rechten Seite. Nun rechte Hand bei gestrecktem Ellenbogen an die Wand soweit als möglich nach hinten drücken. Das Becken nach links von der Wand soweit „wegdrehen“, bis die Dehnung spürbar ist. Durchzuführen in den folgenden Armpositionen:
- Hand in Kopfhöhe
 - Hand in Schulterhöhe
 - Hand in Hüfthöhe
- Endposition 5-10 Sekunden halten.
Danach andere Seite entsprechend durchführen.



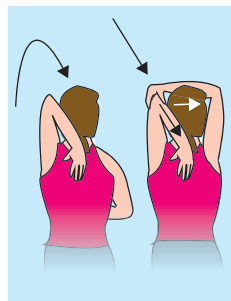
- ☞ Bei aufgerichtetem Oberkörper den Arm gestreckt vor den Brustkorb in die Waagerechte führen, die andere Hand drückt den Arm – soweit als schmerzarm möglich – an den Brustkorb Richtung Boden heran. Die Schulterblätter möglichst hinten unten an der Brustwirbelsäule fixieren. Endstellung 5-10 Sekunden halten. Danach andere Seite entsprechend.



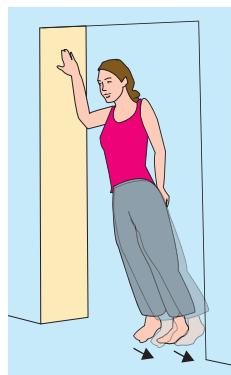
- ☞ Im Stehen oder Sitzen bei gestreckten Armen in der Waagerechten die Hände falten. Dann den Kopf nach vorne einrollen. Nun den Oberkörper nach vorne „rund“ machen und die Schulterblätter über den Zug der Arme nach vorne von der Brustwirbelsäule ziehen. Endstellung 5-10 Sekunden halten.



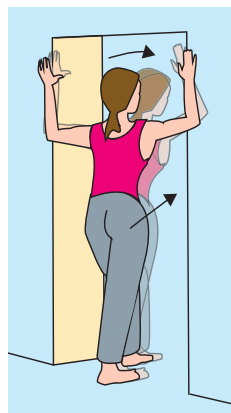
- ☞ Die linke Handfläche bei gebeugtem Ellenbogen hinter den Kopf auf die obere Brustwirbelsäule mit flacher Hand auflegen. Mit der rechten Hand den linken Ellenbogen greifen und diesen im schmerzarmen Bereich langsam nach rechts Richtung gegenüberliegendes Ohr schieben/ziehen. Endstellung 5-10 Sekunden halten. Danach andere Seite entsprechend durchführen.



- ☞ Stellen Sie sich mit einem seitlich ausgestrecktem Arm in sogenannter L-Haltung in einen offenen Türrahmen. Nun bewegen Sie die Fußspitzen 1 bis zu 3 Fußbreiten vom Türrahmen weg. Endstellung 5-10 Sekunden halten. Dann Gegenseite entsprechend aufdehnen.

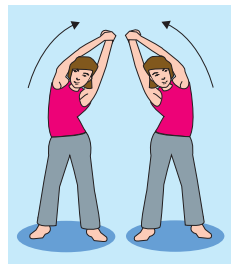


- ☞ Stellen Sie sich in aufrechter Schrittstellung in einem Türrahmen, die Unterarme befinden sich am Türrahmen auf Schulterhöhe. Nun verlagern Sie das Körpergewicht nach vorne. Wenn Sie nun ein „Ziehen“ in der vorderen Brustmuskulatur verspüren, bringen Sie beide Schulterblätter nach hinten. Endstellung 5-10 Sekunden halten.



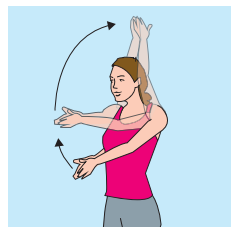
Hohlkreuz vermeiden, bei Schmerzen bei der Aufdehnung nehmen Sie die Armpositionen zunächst soweit tiefer, so dass keine Schmerzen auftreten. In den nächsten Übungseinheiten langsam, schrittweise wieder mehr in Richtung Schulterhöhe positionieren.

- ☞ Beine leicht auseinander stellen, Hände falten und bei gestreckten Ellenbogen maximal nach oben in Richtung Decke führen. Dann den rechten Arm gestreckt über das Ohr hinaus zur linken Seite ziehen und umgekehrt. Endstellung 5-10 Sekunden halten. 5-10 Wiederholungen.

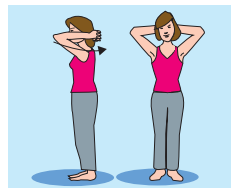


□ **Beweglichkeitsübungen für die Schultern:**

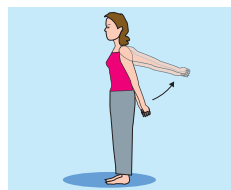
- ☞ Hände in Höhe des Bauchnabels zusammenfalten und in maximaler Ellenbogenstreckung so weit wie möglich hinter den Kopf führen. Endstellung 5-10 Sekunden halten. 5-10 Wiederholungen.



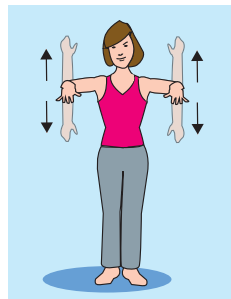
- ☞ Beide Hände in Höhe der Ohren hinter dem Kopf falten, Ellenbogen in Blickrichtung und so weit als möglich nach außen bringen. Endstellung 5-10 Sekunden halten. 5-10 Wiederholungen.



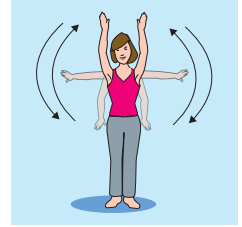
- ☞ Hände bei gestreckten Ellenbogen hinter dem Rücken falten (Höhe Gesäß) und bei gestreckten Armen so weit als möglich nach oben Richtung Decke führen. Endstellung 5-10 Sekunden halten. 5-10 Wiederholungen.



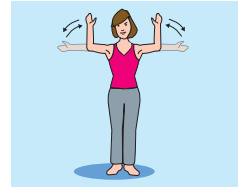
- ☞ Arme seitlich auf Schulterhöhe bringen, Handflächen zeigen nach unten, Ellenbogen beugen nach vorne, Unterarme nach unten bewegen, bis die Fingerspitzen in Richtung Boden zeigen. Unterarme in Richtung Decke entsprechend heben. Die Ellenbogengelenke fortwährend auf Schulterhöhe positionieren. Endstellung 5-10 Sekunden halten. 5-10 Wiederholungen.



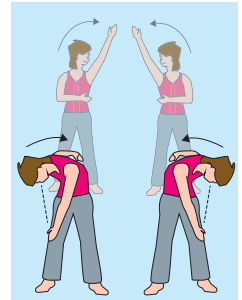
☞ Arme seitlich gestreckt vom seitlichen Oberschenkel aus nach oben in Richtung Decke führen (vom Körper abspreizen) und langsam wieder absenken. Hierbei Oberkörper und Kopf gerade halten. Endstellung 5-10 Sekunden halten. 5-10 Wiederholungen.



☞ Beide Arme gestreckt seitlich auf Schulterhöhe heben. Dann Ellenbogen beugen und strecken. 5-10 Wiederholungen.

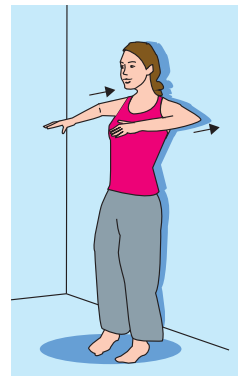


☞ Hüftbreite Fußstellung. Aus der Oberkörperstreckung mit dem linken gestreckten Arm zum rechten Knie/Fuß bewegen. Langsame Aufrichtung und diagonale Führung des gestreckten Armes Richtung Decke. Hierbei in Richtung Hand schauen. Dann Seitenwechsel entsprechend. Endstellung jeweils 5-10 Sekunden halten. 5-10 Wiederholungen.

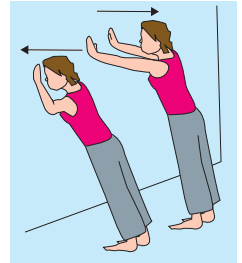


□ **Muskuläre Kräftigungsübungen für die Schultern:**

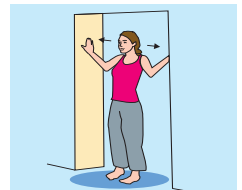
☞ Stellen Sie sich im Abstand von einer Fußlänge mit Ihrem Rücken an eine Wand und lehnen Sie den Rücken an die Wand an (kein Hohlkreuz). Heben Sie die Arme auf die Schulterhöhe an und beugen Sie die Ellenbogen. Arme mit den gebeugten Ellenbogen und den Rücken und die Schultern an die Wand drücken. Drücken Sie das Brustbein nach vorne. Schulterblätter ziehen hierbei zusammen. Schultern nach unten ziehen. Spannung 5-10 Sekunden halten. 5-10 Wiederholungen.



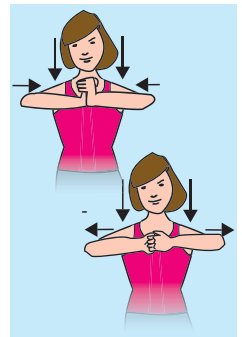
- ☞ Stehender Liegestütz an der Wand: mit gestreckten Armen in Augenhöhe vor eine Wand/Tür stellen und die Ellenbogen bis zum rechten Winkel beugen. Die Nasenspitze darf die Wand/Tür hierbei berühren. Danach wieder zurück in maximale Ellenbogenstreckung bewegen. 5-10 Wiederholungen.



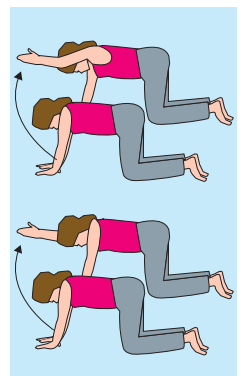
- ☞ In einen offenen Türrahmen stellen. Beide Hände in Schulterhöhe bringen. Nun mit den Händen versuchen, den Türrahmen nach außen wegzudrücken. Endstellung 5-10 Sekunden halten. 5-10 Wiederholungen.



- ☞ Beide Hände in Brustwarzenhöhe vor dem Brustkorb bei gebeugten Ellenbogen falten und nun die Arme maximal ineinander drücken (die Handgelenke sollen nicht einknicken). Dann im zweiten Übungsteil die Finger ineinander verhaken und maximal auseinanderziehen. Hierbei sind die Schulterblätter bewusst nach unten zu ziehen. Endstellung jeweils 5-10 Sekunden halten. 5-10 Wiederholungen.

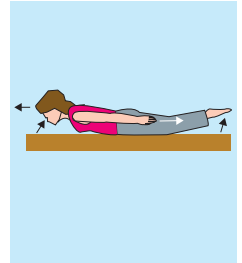


- ☞ Vierfüßlerstand: hierzu stützen Sie sich am Boden auf beide Hände bei gestreckten Ellenbogengelenken und gebeugten Kniegelenken, Wirbelsäule gerade halten (Becken kippt nach vorne). Spannen Sie den Bauch an, indem Sie den Bauchnabel nach innen ziehen. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Nun strecken Sie langsam den linken Arm, danach den rechten Arm nach vorne (Daumen nach oben) und versuchen, den Rumpf hierbei stabil zu halten. Hohlkreuz vermeiden. Brustkorb nicht nach unten sinken lassen. 5-10 Wiederholungen, 1-3 Serien.

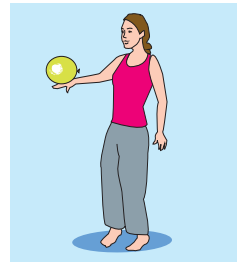


□ Koordinationsübungen für die Schultern:

☞ Legen Sie sich bäuchlings auf eine Matte, die Arme gestreckt neben dem Körper, die Handflächen zeigen zum Oberschenkel. Atmen Sie aus, spannen Sie den Bauch an und heben Sie Beine und Oberkörper leicht vom Boden. Ziehen Sie Ihr Kinn Richtung Brust. Machen Sie sich so lang wie möglich und halten Sie die Bauchspannung etwa 10 Sekunden. Locker weiteratmen. Fingerspitzen ziehen in Richtung Füße. Ausatmen und den Körper ablegen. 5-7 Wiederholungen, dazwischen 30 Sekunden Pause.



☞ Legen Sie sich im Stehen einen aufgeblasenen Luftballon bei leicht gebeugtem Ellenbogen auf den Handrücken des ausgestreckten Armes. Balancieren Sie den Luftballon, indem Sie möglichst auf der Stelle stehen bleiben. 5 Wiederholungen. Luftballon bis zu 10 Sekunden balancieren.



☞ Rollen Sie eine Zeitschrift zu einem Stab und fixieren Sie den „Stab“ mit 2 Gummibändern oben und unten. Nun im Stehen den Stab senkrecht bei leicht gebeugtem Ellenbogen erst mit der rechten, dann mit der linken Handfläche balancieren. Möglichst die Beinstellung stabil halten. 5 Wiederholungen. Stab bis zu 10 Sekunden balancieren.



☞ Im Stehen ein Päckchen Papiertaschentücher auf den rechten Handrücken bei leicht gebeugtem Ellenbogen legen, hochwerfen und das Päckchen mit der Handinnenfläche auffangen. Seitenwechsel. Unterschiedliche Armstellungen hierbei einnehmen. 10 Wiederholungen.



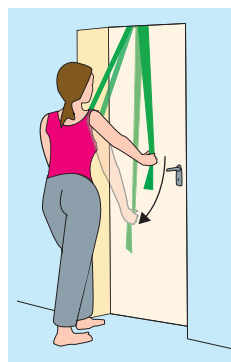
Erst wenn Sie alle diese o.g. Übungseinheiten schmerzfrei absolvieren konnten, wäre der nächste Therapieschritt die Behandlung mit dem Theraband, leichten Hanteln (bis zu 3 kg) und dem „FLEXI-BAR®“.

☐ **Muskuläre Kräftigungsübungen der Schultern mit Hilfsmitteln:**

Therabandübungen.

Sie brauchen hierzu ein rotes (zur höheren Intensität grünes) Theraband. Jeweils 10 Wiederholungen bei 1-3 Serien.

☞ Das Theraband auf zwei gleiche Längen bringen und den Umschlagpunkt oben in einen Türrahmen einklemmen (höhere Intensität) oder an einer Türklinke/einem Haken befestigen (niedrigere Intensität). In Schrittstellung das Theraband auf Bauchhöhe bei gestreckten Armen anspannen und halten. Ellenbogen gestreckt, die Daumen zeigen nach oben. Gegen den zunehmenden Widerstand des Therabandes die gestreckten Arme nach hinten bis Höhe Becken ziehen, dabei die Daumen nach außen drehen und beide Schulterblätter am Bewegungsende nach innen zusammenziehen. Die Bandspannung zwischen den Wiederholungen komplett lösen. Hohlkreuz vermeiden (Bauchnabel einziehen), Aufrecht stehen (Brustkorb aufrichten, Blick nach vorne).



- ☞ Das Theraband am Türgriff befestigen. Seitlich zur Tür stellen. Füße hüftbreit auseinander. Das Theraband bei circa 2 m mit der rechten Hand halten und das Band auf dosierte Vorspannung bringen. Ein zusammengefaltetes Handtuch zwischen Ellenbogen und Rumpf einklemmen, Ellenbogen rechtwinklig gebeugt und vor dem linken Bauch anliegend. Nun gegen den Bandwiderstand den Unterarm bei 90 Grad gewinkeltem Ellenbogen so weit als schmerzfrei möglich nach außen drehen. Danach langsam zurück bewegen. Seitenwechsel auf links.

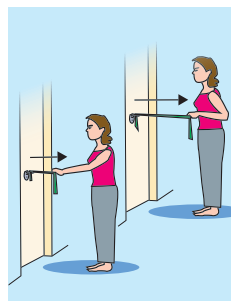


Die Bandspannung bei dieser Übung die ganze Zeit halten. Schulterblatt am Brustkorb halten, Schulter nicht hochziehen. Aufrechtstehen, Hohlkreuz vermeiden, Bauchnabel einziehen.

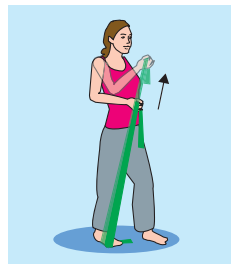
- ☞ Die wie zuvor geschilderte Ausgangstellung einnehmen. Band doppelt nehmen. Unterarm soweit als möglich nach außen bringen. Nun gegen den Bandwiderstand den Unterarm so weit als möglich zum gegenseitigen Bauch nach innen drehen. Danach langsam zurück bewegen. Seitenwechsel.



- ☞ In gleicher Grundstellung nun zur Tür hindrehen. Band auf circa 2 m Länge mit der rechten Hand bei nach vorne ausgestrecktem Arm halten. Nun das Theraband bei zunehmender Ellenbeugung an den Körper heranziehen. Ein noch höherer Effekt ist bei nach vorne gebeugtem Oberkörper möglich. Seitenwechsel.



☞ Aufrechte Schrittstellung. Das Theraband mit dem rechten Fuß am Boden fixieren und bei rechtwinklig gebeugtem und am Körper anliegendem Ellenbogen das Band auf Vorspannung bringen. Nun den Unterarm bei stabilem Oberarm anbeugen und die Hand in Richtung Schulter bringen. Seitenwechsel.

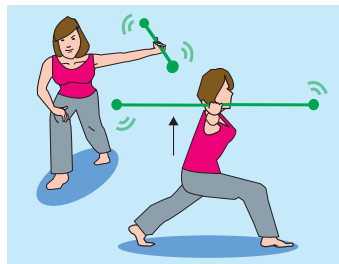


Wenn Sie die geschilderten Therabandübungen schmerzfrei absolvieren können, ist es möglich, anstelle des Bandes auch **leichte Kurzhanteln** (maximal 3 kg pro Hantel) zu benutzen.

Eine weitere, sinnvolle Alternative zur koordinativen Kräftigung der Schultermuskulatur ist der **FLEXI-BAR®**. Mit diesem flexiblen Schwungstab wird hierbei auch Ihre Körperwahrnehmung effektiv geschult.

Übungen hierzu finden Sie unter der Homepage – www.Flexi-Bar.com – (hier unter Trainingsplan 1 und 2 und den „neun Top-Übungen“ für die Schulter).

Bei allen Übungen hier gilt: Zuerst die als „einfach“ gekennzeichneten Übungen durchführen. Wenn diese schmerzfrei möglich sind, wechseln Sie zu den als „schwer“ gekennzeichneten Übungen.



Die Schulterschule:

Die sogenannte Schulterschule zeigt Verhaltensregeln auf, die die Schulter(n), den Schultergürtel entlasten und zielt hierbei auf ein gelenkgerechtes Verhalten ab.

- ☞ Bewegen Sie sich, Ihren Schultergürtel und Ihre Schultern (Wer rastet der rostet).
- ☞ Vermeiden Sie langes Nach-vorne-Halten/zur-Seite-Halten der ausgestreckten Arme (keine Langhebelbelastung).
- ☞ Vermeiden Sie ausfahrende Bewegungen mit den Schultern/ Armen.
- ☞ Vermeiden Sie längeren Druck auf die Schultern (z.B. Schlafen/ längeres Liegen auf einer Seite).
- ☞ Tragen Sie schwere Lasten (ab 5 kg) nah am Körper.
- ☞ Vermeiden Sie Schulter-Überkopfbewegungen im Alltag (besser Leiter oder Bank benutzen).
- ☞ Vermeiden Sie Schulter-Überkopfbewegungen im Sport (besser z.B. Schwimmen, Walking, Joggen).
- ☞ Schonen Sie Ihren Nacken. Verhalten Sie sich rückengerecht.
- ☞ Vermeiden Sie übermäßige einseitige Schulterbelastungen.
- ☞ Trainieren Sie täglich dosiert Ihre Schultermuskulatur mit den in dieser Broschüre aufgeführten Übungen.
- ☞ Vermeiden Sie, wann immer möglich, (längere) Ruhigstellungen des Schultergelenkes.

Mit den besten Wünschen für Ihre baldige Genesung

Ihr

MVZ Orthopädie Mühlenkamp®



MVZ
ORTHOPÄDIE
MÜHLENKAMP

Mühlenkamp 33a · 22303 Hamburg
Tel. 040/27 83 99 0 · Fax 040/27 83 99 50
orthopaedie-muehlenkamp
@helios-gesundheit.de
www.mvz-om.de