

Ergotherapie

Schultertraining für Zuhause

Einführung

Die folgenden Übungen helfen Ihnen, die Beweglichkeit und Kraft der Schultermuskulatur zu verbessern. Sie fördern eine aufrechte Körperhaltung und eine gesunde Bewegungsausführung bei Alltagstätigkeiten.

Führen Sie die Übungen ruhig und kontrolliert aus. Es sollte kein stechender Schmerz auftreten. Die Zeit- und Wiederholungsangaben in den Beschreibungen dienen als grober Richtwert. Qualität geht vor Quantität. Weniger Wiederholungen sind besser als eine ungenaue oder zu schnelle Ausführung. Wiederholen Sie die einzelnen Übungen jeweils sowohl mit der rechten als auch linken Körperseite aus. Beginnen Sie langsam und steigern sich im Verlauf. Achten Sie auf Ihr Belastungslimit und legen Sie bei Bedarf Pausen ein.

Ein Spiegel kann dabei helfen, Ihre Haltung zu überprüfen und Fehler zu vermeiden.

Bitte beachten Sie:

Nicht alle Übungen sind für jedes Rehabilitationsstadium geeignet. Beachten Sie die individuellen ärztlichen Bewegungsvorgaben/-verbote.

Allgemein gilt:

- **Nach einer Wirbelsäulenoperation:** Vermeiden Sie Übungen mit Drehbewegungen (Rotationen) der Wirbelsäule.
- **Mit einer Schulterprothese:** In den ersten 6 Wochen nach der Operation gelten folgende Verbote:
Keine aktive Hebung des Arms über Schulterhöhe.
keine Außenrotation über etwa 20–30°.

Viel Freude beim Trainieren!

Aufwärmphase

Sitzposition:

- Aufrechter Sitz
- Füße plan auf dem Boden aufstellen
- etwa 90° Beugung in den Kniegelenken und Fußgelenken
- Gesäß und Rücken von der Stuhllehne entfernen
- Arme an den Seiten herunterhängen lassen
- Kopf nach vorne ausrichten

Übungen

Führen Sie jede Übung für 2-3x pro Seite aus.

1. Beide Schultern gleichzeitig hochziehen und langsam absenken.
2. Beide Schultern von hinten nach vorne rollen, anschließend die Richtung wechseln.
3. Den Kopf sanft zur Brust neigen. Anschließend nach links drehen und über die linke Schulter schauen. Zurück zur Mitte führen.

Wichtig: Den Kopf nicht nach hinten beugen!
Nach Wirbelsäulen-OP: Diese Übung bitte nicht ausführen.

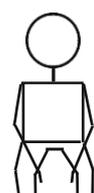
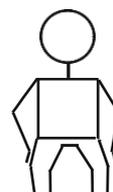
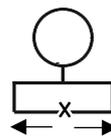
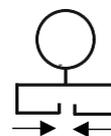
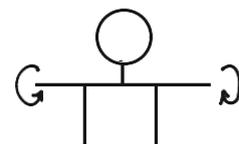
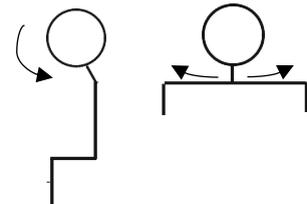
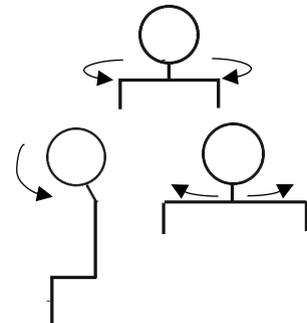
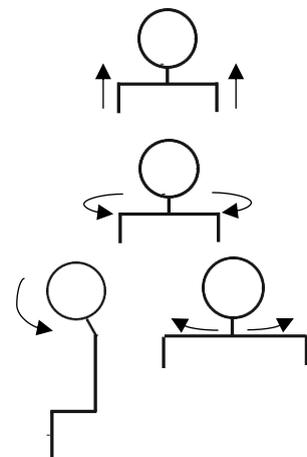
4. Beide Arme auf Schulterhöhe zur Seite ausstrecken. Die Schulterblätter ziehen zueinander. Nun die Handflächen nach oben und unten drehen.
Bei Schulter-Tep (>6 Wochen Post OP): Drehen Sie die Handflächen nur nach vorne und unten.

5. Beide Arme auf Brusthöhe anheben. Ellenbogen beugen und die Handflächen gegeneinander drücken. Position ca. 20 sek. halten.

6. Die Handgelenke gegenseitig umfassen, die Ellenbogen ziehen nach außen ohne die Hände zu lösen. Position ca. 20 sek. halten.

7. Handflächen von außen an die Kniegelenke anlegen. Die Knie drücken nach außen, während die Hände dagegen anhalten. Position ca. 20 sek. halten.

8. Handrücken von innen an die Kniegelenke legen, Knie nach innen drücken während die Hände dagegen anhalten. Position ca. 20 sek. halten.

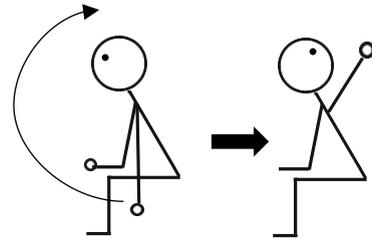


Sitzposition ändern:

- Füße weiterhin auf dem Boden hüftbreit stehen lassen
- mit geradem Rücken nach vorne beugen
- mit den Unterarmen auf den Oberschenkeln abstützen

9. Einen Arm neben dem Bein ausstrecken und ein- bis zweimal pendeln lassen. Den Arm ausgestreckt nach vorne heben in einer Kreisbewegung zur Decke und bis zur Stuhllehne führen. Dabei folgt der Blick der Handinnenfläche. Die Position halten und anschließend zurückbewegen.

Alternative bei Schulterprothese (>6 Wochen OP) und bei Wirbelsäulen OP: Den Arm seitwärts anheben und wieder absenken, Rücken und Kopf gerade halten.



Trainingsphase

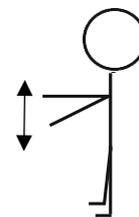
Standposition:

- aufrechte Haltung
- hüftbreiter Stand
- beide Füße stehen parallel zueinander
- Becken leicht nach vorne gekippt
- leichte Kniebeugung
- Arme hängen seitlich am Körper mit Daumen nach vorne
- Schultern sind hinten, unten

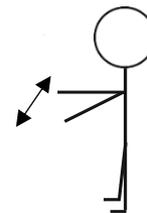
Übungen ohne Material

Führen Sie jede Übung für ca. 30 sek. lang aus.

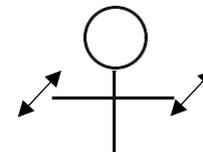
10. Beide Arme nach vorne ausstrecken, die Handflächen parallel zueinander halten und in kleinen schnellen "Hackbewegungen" nach unten und oben bewegen. Dann im Wechsel langsamere und größere Bewegungen ausführen.



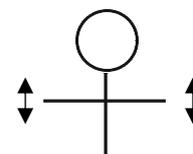
11. Arme wieder nach vorne ausstrecken. Diesmal die Handflächen parallel zum Boden halten und die Hände über- und untereinander kreuzen. Auch hier in größere und langsamere Bewegungen wechseln.



12. Die Arme zur Seite ausstrecken. Die Handflächen zeigen nach vorne. In kleinen schnellen/federnden Bewegungen die Arme vor und zurück bewegen ohne dabei die Ellenbogen zu beugen.



13. Die Arme zur Seite ausstrecken. Die Handflächen zeigen nach unten. In kleinen schnellen/federnden Bewegungen die Arme hoch und runter bewegen ohne dabei die Ellenbogen zu beugen.



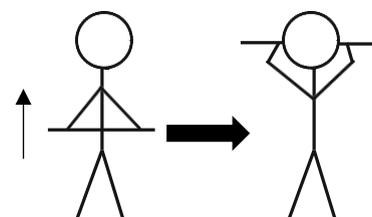
Übungen mit Stäben

Wiederholen Sie jede Übung ca. 10-15x. pro Seite.

14. Den Stab mit beiden Händen etwa hüftbreit vor dem Körper fassen. Der Stab wird mit ausgestreckten Armen nach oben geführt. Wenn möglich den Stab hinter den Kopf führen.

Bei Schulter-Tep (>6 Wochen Post-OP):

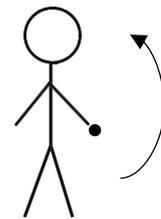
Den Stab nur bis zu den Schultern anheben.



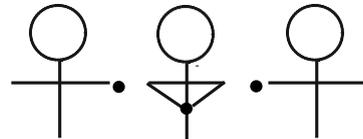
15. Den Stab mit einer Hand mittig fassen und mit ausgestrecktem Arm, in einem weiten Bogen über die Seite nach oben geführt.

Bei Schulter-Tep (>6 Wochen Post-OP):

Heben Sie den Arm nicht höher als ihre Schulter.



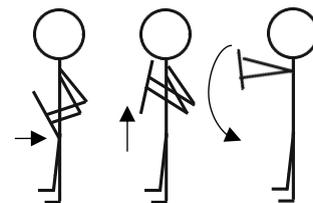
16. Den Stab mit einer Hand mittig greifen und beide Arme seitlich ausstrecken. Den Stab vor den Körper führen und mit der anderen Hand übernehmen. Anschließend die Arme wieder seitlich ausstrecken.



17. Der Stab vor dem Körper mit beiden Händen ca hüftbreit fassen und körpernah nach oben führen. Anschließend die Arme nach vorne ausstrecken und den Stab in einem großen Bogen wieder nach unten führen.

Bei Schulter-Tep (>6 Wochen Post-OP):

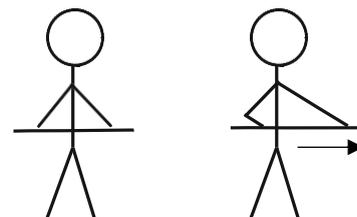
Führen Sie den Stab nur bis Schulterhöhe.



Die Hände greifen die beiden Stabenden. Den Stab nah am Körper entlang zur Seite schieben, sodass sich der eine Arm zur Seite ausstreckt und der andere Arm der Körpermitte nähert. Der Stab bleibt dabei parallel zum Boden ausgerichtet.

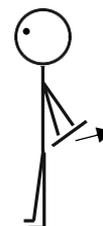
Zur Steigerung der Übung kann der Stab hinter dem Rücken gehalten werden und von rechts nach links geführt werden.

Bei Schulter-Tep (>6 Wochen Post-OP) diese Variante bitte auslasse

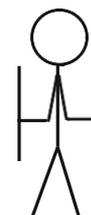


18. Den Stab hinter den Körper führen und mit beiden Händen greifen. Die Arme langsam vom Körper wegbewegen und wieder zum Rücken heranzuführen.

Bei Schulter-Tep (>6 Wochen Post-OP) diese Übung auslassen.



19. Die Oberarme an den Körper anlegen. Den Ellenbogen in ca. 90° anwinkeln. Den Stab senkrecht in einer Hand halten. Nun den Stab zur Körpermitte führen, wenn möglich den Stab in die andere Hand übergeben und zur anderen Seite führen.



Entspannungsphase

Sitzposition:

- Aufrechter Sitz
- Füße auf dem Boden aufstellen
- etwa 90° Beugung in den Kniegelenken und Fußgelenken
- Gesäß und Rücken von der Stuhllehne entfernen
- Arme an den Seiten herunterhängen lassen
- Kopf nach vorne ausrichten

Übungen:

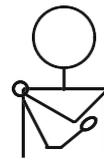
Halten Sie folgenden Übungen jeweils für ca. 20-30 Sek. pro Seite aus.

20. Den Kopf langsam zum linken Ohr neigen und den rechten Arm Richtung Boden ausstrecken. Anschließend den Kopf langsam zur Mitte zurückführen.

Bei Wirbelsäulen-OP im HWS-Bereich diese Bewegung nicht ausführen!



21. Die Hand auf die gegenüberliegende Schulter legen. Die andere Hand schiebt den Ellenbogen vorsichtig zum Körper hin und unterstützt die Dehnung.



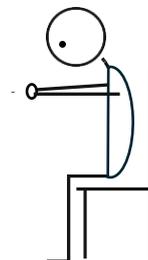
22. Den Kopf gerade nach vorne ausrichten und während der gesamten Übung in der Position halten. Die Hände auf die gegenüberliegende Schulter legen. In dieser Position die Arme langsam nach rechts und links bewegen.

Bei Wirbelsäulen-OP diese Bewegung nicht ausführen!



23. Die Hände ineinander verschränken. Wenn möglich die Handflächen vom Körper weg drehen. Nun beide Arme nach vorne ausstrecken, während der Rücken rund wird. Das Kinn auf die Brust legen, die Schulterblätter ziehen auseinander.

Bei Wirbelsäulen-OP diese Bewegung nicht ausführen!



24. Beide Arme neben dem Körper hängen lassen und in leichten Pendelbewegungen neben dem Körper hin und her schwingen.