

# ÜBUNGEN ZUM TRAINING DER SCHULTERBLATT STABILISIERENDEN MUSKULATUR





## SCHULTERBLATTSTABILISATION AUS BAUCHLAGE

### AUSGANGSSTELLUNG

Bauchlage, der Oberarm liegt im 60°-Winkel abgepreizt auf der Unterlage, der Unterarm hängt über das Bett.

### ÜBUNGSANFÜHRUNG

- Das Schulterblatt in Richtung Lendenwirbelsäule nach unten ziehen und anspannen
- Diese Position 20 Sekunden halten, entspannen und 10 Mal wiederholen

### VORSICHT

- Das Bewegungsausmass ist nicht gross
- Den Kopf während der Übung entspannen

### WIEDERHOLUNG

Diese Übung 2-3 Mal täglich wiederholen.



## SCHULTERBLATTSTABILISATION IM SITZEN

### AUSGANGSSTELLUNG

Sitz auf einem Stuhl, der Arm liegt im 60°-Winkel auf einer Unterlage.

### ÜBUNGSANFÜHRUNG

Das Schulterblatt in Richtung Lendenwirbelsäule nach unten spannen und anschliessend den Arm von der Unterlage abheben, ohne dass sich die Schulterposition verändert. Diese Position 10 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsposition und 10 Mal wiederholen.

### VORSICHT

Schulterblatt am Brustkorb fixieren.

### WIEDERHOLUNG

Diese Übung 2-3 Mal täglich wiederholen.





## SCHULTERBLATTSTABILISATION AUS RÜCKENLAGE

### AUSGANGSSTELLUNG

Rückenlage, den Arm gestreckt bis 90°-Winkel anheben.

### ÜBUNGS AUSFÜHRUNG

Die Hand in Richtung Decke nach oben bewegen, dabei bewegt sich das Schulterblatt auf dem Brustkorb seitlich nach aussen oben. Diese Position 10 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsposition und 10 Mal wiederholen.

### VORSICHT

- Kein Rundrücken
- Schulter nicht Richtung Ohren hochziehen

### WIEDERHOLUNG

Diese Übung 2-3 Mal täglich wiederholen.

## SCHULTERBLATTSTABILISATION AUS BAUCLAGE

### AUSGANGSSTELLUNG

Bauchlage, gestreckter Arm leicht abgespreizt seitlich neben dem Körper.

### ÜBUNGS AUSFÜHRUNG

Das Schulterblatt in Richtung Lendenwirbelsäule spannen und den gestreckten Arm von der Unterlage abheben. Diese Position 10 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsposition und 10 Mal wiederholen.

### VORSICHT

- Kein Hohlkreuz
- Schulter nicht in Richtung Ohr hochziehen
- Spannung nie ganz verlieren

### WIEDERHOLUNG

Diese Übung 2-3 Mal täglich wiederholen.



## SCHULTERBLATTSTABILISATION AUS SEITENLAGE

### AUSGANGSSTELLUNG

Seitenlage, der Oberarm liegt am Körper, der Unterarm ist rechthöckrig gebeugt.

### ÜBUNGSANFÜHRUNG

Schulterblatt nach unten gegen die Lendenwirbelsäule spannen, gleichzeitig den Unterarm nach aussen bewegen. Diese Position 10 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsposition und 10 Mal wiederholen.

### VORSICHT

- Kein Rundrücken
- Schulter nicht hochziehen
- Oberarm liegt während der Bewegung am Körper

### WIEDERHOLUNG

Diese Übung täglich wiederholen.



## SCHULTERBLATTSTABILISATION AUS BAUCLAGE

### AUSGANGSSTELLUNG

Bauchlage, der Oberarm liegt auf der Unterlage, der Unterarm hängt über das Bett.

### ÜBUNGSANFÜHRUNG

Schulterblatt in Richtung Lendenwirbelsäule nach unten spannen, die Hand gleichzeitig nach oben drehen. Diese Position 10 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsposition und 10 Mal wiederholen.

### VORSICHT

- Kein Hohlkreuz
- Schulter nicht in Richtung Ohr hochziehen
- Oberarm liegt während der Bewegung auf der Unterlage
- Spannung nie ganz verlieren

### WIEDERHOLUNG

Diese Übung täglich wiederholen.



## SCHULTERBLATTSTABILISATION AUS BAUCLAGE MIT ARM-ABHEBEN

### AUSGANGSSTELLUNG

Bauchlage, der Arm liegt seitlich neben dem Ohr.

### ÜBUNGS AUSFÜHRUNG

Schulterblatt in Richtung Lendenwirbelsäule nach unten spannen, gleichzeitig den Arm von der Unterlage abheben und die Hand in Richtung Decke nach oben aussen drehen. Diese Position 10 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsposition und 10 Mal wiederholen.

### VORSICHT

- Kein Hohlkreuz
- Schulter nicht hochziehen

### WIEDERHOLUNG

Diese Übung täglich wiederholen.



## SCHULTERBLATTSTABILISATION IN DER STÜTZAKTIVITÄT

### AUSGANGSSTELLUNG

Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultergelenken, Knie unter den Hüftgelenken.

### ÜBUNGS AUSFÜHRUNG

Schulterblatt in Richtung Lendenwirbelsäule spannen und mit beiden Händen zusätzlich Druck auf die Unterlage geben, ohne dass sich die Schulterblattposition verändert. Diese Position 10 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsposition und 5 Mal wiederholen.

### VORSICHT

- Kein Hohlkreuz
- Schulter nicht hochziehen

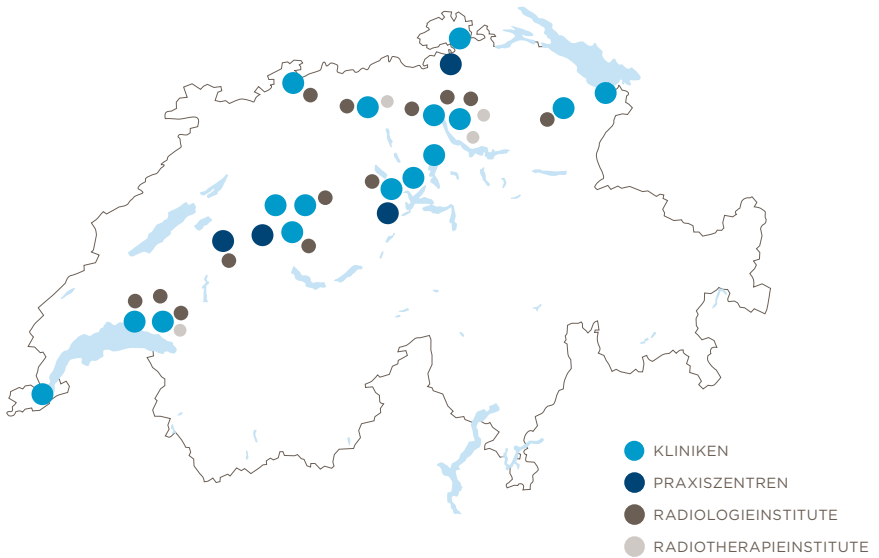
### WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.

## KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH IN DEN 16 KLINIKEN, 4 AMBULANTEN PRAXISZENTREN, 13 RADIOLOGIE- UND 4 RADIOTHERAPIE-INSTITUTEN SOWIE IN DEN AMBULANTEN CHIRURGIEZENTREN UND NOTFALLSTATIONEN EIN. AUCH IN IHRER REGION SIND WIR FÜR SIE DA: AARAU, BERN, CHAM, DÜDINGEN, GENÈVE, HEIDEN, LAUSANNE, LUZERN, MEGGEN, MÜNCHENSTEIN, SCHAFFHAUSEN, ST.GALLEN, ZÜRICH.

DETAILS ZU DEN STANDORTEN FINDEN SIE AUF: [WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE](http://WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE)



BERATUNG UND INFORMATION  
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

### ORTHOPÄDISCHES NOTFALLZENTRUM

24 STUNDEN UND 7 TAGE FÜR SIE DA  
T +41 61 335 25 75

### HIRSLANDEN KLINIK BIRSHOF

REINACHERSTRASSE 28  
CH-4142 MÜNCHENSTEIN  
T +41 61 335 22 22  
F +41 61 335 22 05  
[KLINIK-BIRSHOF@HIRSLANDEN.CH](mailto:KLINIK-BIRSHOF@HIRSLANDEN.CH)

[WWW.HIRSLANDEN.CH](http://WWW.HIRSLANDEN.CH)

