

ÜBUNGEN ZUR KAPSELDEHNUNGEN UND EIGENMOBILISATION DER SCHULTER





HINTERE KAPSELDEHNUNG IM SITZEN

AUSGANGSSTELLUNG

Gerader Sitz auf einem Stuhl oder am Bettrand, den Oberarm rechtwinklig abheben und mit der anderen Hand am Ellbogen halten.

ÜBUNGS AUSFÜHRUNG

Den Ellbogen auf dieser Höhe langsam in Richtung der anderen Schulter bewegen, bis ein Zug hinten an der Schulter spürbar wird. Diese Position 20–30 Sekunden halten.

VORSICHT

- Der zu dehnende Arm darf während der Dehnung nicht absinken
- Schultern während der Bewegung nicht zu den Ohren ziehen
- Rücken bleibt während der Übung gerade, Rundrücken vermeiden

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 10 Mal wiederholen (3–5 Mal täglich).



HINTERE KAPSELDEHNUNG IN SEITENLAGE

AUSGANGSSTELLUNG

Seitenlage, der Oberkörper liegt senkrecht zur Unterlage auf der Schulter (und fixiert diese). Die andere Hand umfasst das Handgelenk des unteren Armes.

ÜBUNGS AUSFÜHRUNG

Mit der Hand langsam den Unterarm des unteren Armes nach unten in Richtung Unterlage bewegen, bis hinten ein Zug an der Schulter entsteht. Diese Position 20–30 Sekunden halten.

VORSICHT

- Der untere Arm bleibt immer in Rechtwinkel-Stellung
- Rundrücken vermeiden
- Bewegung langsam ausführen

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 10 Mal wiederholen (3–5 Mal täglich).



HINTERE KAPSELDEHNUNG IN SEITENLAGE

AUSGANGSSTELLUNG

Seitenlage, der Oberarm liegt im rechten Winkel zum Oberkörper auf der Unterlage. Die andere Hand umfasst das Handgelenk des liegenden Armes.

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Der Oberkörper dreht sich in Richtung des liegenden Armes nach vorne, bis hinten an der Schulter ein Zug entsteht. Zusätzlich den Unterarm nach unten in Richtung Unterlage bewegen, um den Zug hinten an der Schulter zu verstärken. Diese Position 20–30 Sekunden halten.

VORSICHT

- Unterer Arm bleibt immer in Rechtwinkel-Stellung
- Rundrücken vermeiden
- Bewegung langsam ausführen
- Es darf kein Schmerz bei der Übungsausführung entstehen

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 10 Mal wiederholen (3–5 Mal täglich).



DEHNUNG DER VORDEREN KAPSEL IM STAND

AUSGANGSSTELLUNG

Stehend, der Oberarm liegt am Oberkörper, der Ellbogen ist rechtwinklig gebeugt; sich mit der Hand am Türrahmen fixieren.

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

In dieser Position den Oberkörper langsam weg vom Arm bewegen, bis vorne am Schultergelenk ein Zug entsteht. Diese Position 20–30 Sekunden halten.

VORSICHT

- Die Schulter nicht nach oben ziehen
- Bewegung langsam ausführen
- Es darf kein Schmerz bei der Übungsausführung entstehen

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 10 Mal wiederholen (3–5 Mal täglich).





EIGENMOBILISATION DER AUSSEN- DREHUNG DER SCHULTER IM SITZEN

AUSGANGSSTELLUNG

Sitz auf einem Stuhl, am Bettrand oder auf einem Tisch. Einen Stab oder Besenstiel in beiden Händen halten. Der betroffene Arm liegt am Körper und der Ellbogen ist rechtwinklig gebeugt.

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Die gesunde Hand schiebt den Stab zur Gegenseite. Dabei bleibt der Oberarm der betroffenen Seite am Oberkörper und der Unterarm dreht sich langsam nach aussen.

VORSICHT

- Schultern während der Bewegung nicht nach oben ziehen
- Rücken gerade halten, kein Rundrücken
- Keine ruckartigen, schnellen Bewegungen

WIEDERHOLUNG

Den Stab mehrmals täglich 8-10 Mal hin- und herbewegen.

EIGENMOBILISATION DER INNENDREHUNG DER SCHULTER IM SITZEN

AUSGANGSSTELLUNG

Sitz auf einem Stuhl, am Bettrand oder auf einem Tisch, den Arm hinter den Rücken führen und mit der anderen Hand festhalten.

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Langsam die Hand der Wirbelsäule entlang nach oben ziehen, bis vorne an der Schulter ein Zug entsteht. Diese Position mindestens 20-30 Sekunden lang halten.

VORSICHT

- Schultern während der Bewegung nicht in Richtung Ohren ziehen
- Rücken gerade halten, kein Rundrücken
- Keine ruckartigen, schnellen Bewegungen

WIEDERHOLUNG

Diese Übung mehrmals täglich 5-8 Mal wiederholen.



DEHNUNG DER VORDEREN KAPSEL IM STEHEN

AUSGANGSSTELLUNG

Mit den Händen in einer Höhe, die mindestens einen rechten Winkel ergibt, rechts und links am Türrahmen festhalten.

ÜBUNGS AUSFÜHRUNG

Den Oberkörper nach vorne bewegen, bis es vorne an beiden Schultern zieht. Diese Position 20-30 Sekunden halten.

VORSICHT

- Schultern während der Bewegung nicht nach oben ziehen
- Hohlkreuz vermeiden
- Keine ruckartigen, schnellen Bewegungen

WIEDERHOLUNG

Diese Übung mehrmals täglich 5-8 Mal wiederholen.



DEHNUNG DER SEITLICHEN SCHULTER-ANTEILE IM STEHEN

AUSGANGSSTELLUNG

Mit der Hand in den Nacken greifen, Ellbogen an den Türrahmen.

ÜBUNGS AUSFÜHRUNG

Sich mit den Füßen vom Türrahmen wegbewegen, bis seitlich an der Schulter ein Zug spürbar wird, dabei bleibt der Ellbogen stabil. Diese Position 20-30 Sekunden halten.

VORSICHT

- Schultern während der Bewegung nicht nach oben ziehen
- Hohlkreuz vermeiden
- Keine ruckartigen, schnellen Bewegungen

WIEDERHOLUNG

Diese Übung mehrmals täglich 5-8 Mal wiederholen.

HIRSLANDEN KLINIK AARAU
KLINIK BEAU-SITE, BERN
KLINIK PERMANENCE, BERN
SALEM-SPITAL, BERN
ANDREASKLINIK CHAM ZUG
KLINIK AM ROSENBERG, HEIDEN
CLINIQUE BOIS-CERF, LAUSANNE
CLINIQUE CECIL, LAUSANNE
KLINIK ST. ANNA, LUZERN
KLINIK BIRSHOF, MÜNCHENSTEIN BASEL
KLINIK BELAIR, SCHAFFHAUSEN
KLINIK STEPHANSHORN, ST.GALLEN
KLINIK HIRSLANDEN, ZÜRICH
KLINIK IM PARK, ZÜRICH



KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

ORTHOPÄDISCHES NOTFALLZENTRUM

24 STUNDEN UND 7 TAGE FÜR SIE DA
T +41 61 335 22 22

KLINIK BIRSHOF

REINACHERSTRASSE 28
CH-4142 MÜNCHENSTEIN/BASEL
T +41 61 335 22 22
F +41 61 335 22 05
KLINIK-BIRSHOF@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH