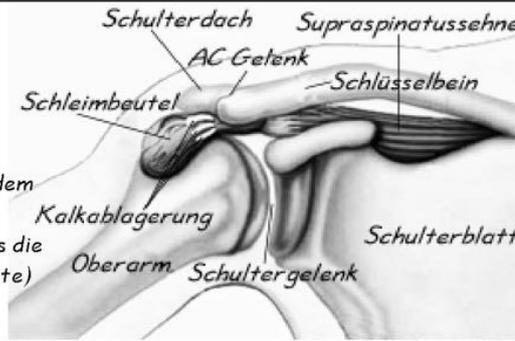


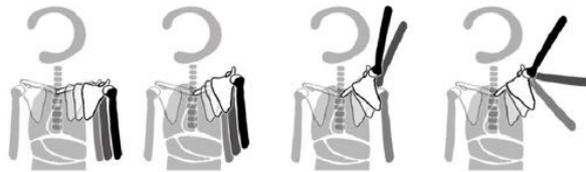
1 Anatomie Schulter und Schulterdach

Die Schulter bildet sich aus dem Oberarmknochen und dem Schulterdach (dem Schulterblatt). Die Schulter ist ein überwiegend muskulär geführtes Gelenk, das heißt, dass die Muskulatur (hauptsächlich die sog. Rotatorenmanschette) für die Stabilisation des Gelenkes verantwortlich ist.



- Schleimbeutel (Bursa) dienen zur Schmierung und als Puffer
- entzünden oft durch einseitige Überlastungen der Struktur
- Sehnen an besonders engen Stellen neigen zur Verkalkung

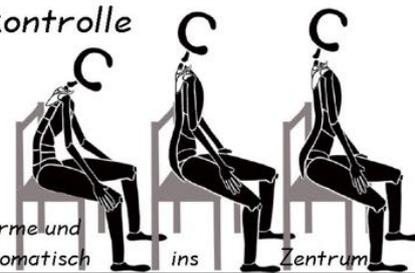
2 Funktionelle Bewegung der Schulter



Eine besondere Rolle der Rotatorenmanschette spielt der M. supraspinatus, denn bei Bewegungen des Armes oberhalb der horizontalen Linie (90°) sorgt er für die Zentralisierung des Oberarmkopfes und zieht ihn bodenwärts, um die Bewegung zu ermöglichen. Außerdem sind der biceps (vorne am Oberarm liegend) und der triceps (hinten am Oberarm, verantwortlich für die Stützfunktion) für die Bewegung und Stabilisation der Schulter von besonderer Bedeutung.

- Beachte!!**
- Schulterblattkontrolle bei allen Bewegungen
 - Oberkörperaufrichtung

3 Oberkörperaufrichtung / Schulterblattkontrolle

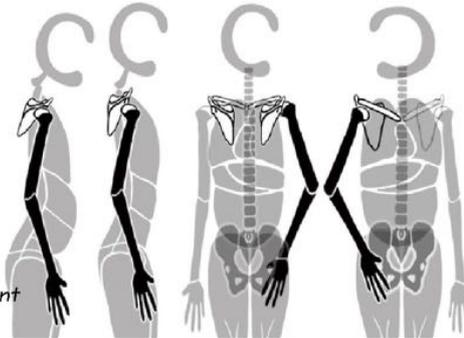


- a) Brustkorb Richtung Decke anheben / Oberkörper gestreckt / Arme und Schultern locker hängen lassen / Armposition verlagert sich automatisch

- Beachte!!!**
- Schultern bzw. Schulterblätter nicht nach hinten ziehen

möglichst immer

4 Neutrale Stellung der Schulter



- a) Oberkörper in aufrechter Position / Schulterdach bietet mehr Platz / Oberarm leicht abgespreizt und leicht nach vorn geneigt / z.B.: Hand in die Tasche stecken und entspannt hängen lassen

- Beachte!!**
- wichtig ist die Oberkörperaufrichtung
 - schmerzfremde Position finden
 - Schultergürtel entspannt
 - Schulter nicht nach oben ziehen

in der akuten Phase wichtig

5 Lagerung und Schwellungsabbau für operierte Schultern



- a) Seit- lage / betroffener Arm auf einem Kissen vorn dem Körper auf einem Kissen, Decke oder Seitenschläferkissen lagern / Höhe je nach Beschwerden variieren
- b) Seitlage / betroffener Arm auf einem Kissen auf dem Becken lagern / Hand liegt oberhalb der Schulter und des Ellenbogens / im Wechsel die Hand strecken und zur Faust machen / Pumpbewegungen
- c) Kurzzeitisometrie / Hand zur Faust machen / gedanklich den Ellenbogen strecken und dann leicht den Arm in das Kissen drücken / kurz die Spannung halten / in umgekehrter Richtung Spannung auflösen

- Beachte!!**
- schmerzfremde Position suchen, kann variieren
 - Kissenhöhe verändern um schmerzfrei zu lagern

2-3 mal täglich

1/2-3/4 Stunde

X stk. 5sek.

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen werden eigenverantwortlich durchgeführt. Haftung und Gewährleistung sind damit ausgeschlossen. Ihr Praxis Team Percy Rippe.

6 Mobilisation mit Pendelübung

- a) Stand vor dem Stuhl oder Tisch / gesunde Hand stützt sich ab / betroffene Seite hängt zwischen Stuhl und Oberkörper / pendeln vor und zurück / Daumen zeigt immer nach vorn
- b) Wie Übung 6a pendeln seitlich von rechts nach links / kombinieren in Form einer 8 vor dem Körper pendeln
- c) Übung 6a,b mit geschlossener Faust oder mit einem leichten Gewicht (0,5 kg) durchführen (z.B. einer kleinen gefüllten Wasserflasche)



Beachte!!

- Oberkörper aufgerichtet
- Schultergürtel bzw. Schulterblatt wird aktiv gehalten
- Schulterblattkontrolle
- schmerzfremde Bewegungen

X	stk.
---	------

X	stk.
---	------

X	stk.
---	------

7 Mobilisation der Schulterblätter und Schultergürtel



- a) Rückenlage oder Stand / Schulterblätter Richtung Hüften ziehen / lockern / Richtung Ohren bewegen / Arme bleiben locker auf der Unterlage und folgen der Bewegung leicht
- b) Wie Übung 7a Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen / lockern und wiederholen / Kombination wie Übung 7a,b zusammen, kreisende Bewegung / vor und zurück



Beachte!!

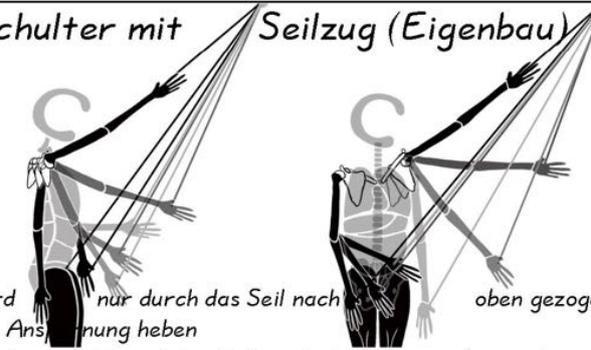
- Brustwirbelsäule und Lendenwirbelsäule liegen fest auf der Unterlage
- Schulter und Arm liegen locker

X	stk.
---	------

X	stk.
---	------

8 Mobilisation der gesamten Schulter mit Seilzug (Eigenbau)

- a) Seilzug / Armhebung nach vorn oben / Arm wird nur durch das Seil nach oben gezogen / nur schmerzfremde Bewegung / ohne Anspannung heben
- b) Wie Übung 8a Armhebung seitlich nach oben / Arm wird durch das Seil nach oben gezogen / nur schmerzfremde Bewegung / ohne Anspannung heben / Kombination in verschiedenen Armposition vor dem Körper



Beachte!!

- Oberkörper aufgerichtet
- Schultergürtel bzw. Schulterblatt wird aktiv gehalten
- Schulterblattkontrolle
- schmerzfremde Bewegungen

X	stk.
---	------

X	stk.
---	------

9 Mobilisation Zwerchfell (vorderer Anteil)



- a) Rückenlage / unteren Rippenbogen fixieren (Fingerspitzen greifen unter die Rippen) / bei der Einatmung den Brustkorb auseinander ziehen / bei der Ausatmung mit den Händen den Brustkorb pressen
- b) Rückenlage / Armhebung bis unterhalb der Schmerzgrenze / dabei tiefe Einatmung / Brustkorb hebt sich dabei deutlich / Bewegung oft wiederholen / immer im schmerzfremden Bereich mobilisieren

Beachte!!

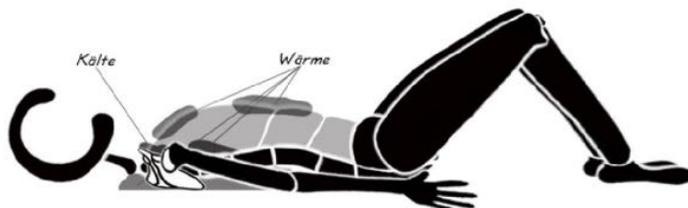
- schmerzfrees Mobilisieren
- tiefe Einatmung bei der Armhebung
- tiefe Ausatmung beim Armsenken

X	stk.
---	------

X	stk.
---	------

1 Kälte oder Wärme nach Operation

0



- a) Kälte / Kältepack, Eiswürfel oder Körnerkissen aus dem Gefrierfach in ein dünnes Handtuch wickeln / auf das Schulterdach legen / 5min belassen / ggf. wiederholen
- b) Wärme / Körnerkissen, Wärmflasche etc. in ein feuchtes Handtuch wickeln / auf den Oberbauch, Brustbereich, Schulter-Nackenregion und ggf. auf den Oberarm unterhalb des Schultergelenkes legen

Tipp!! Zum Kühlen mit einer Quarkauflage / ca. 250gr Magerquark mit 1EL Honig verrühren / großflächig auf die Schulter auftragen / mit einem Baumwolltuch bedecken und mit Frischhaltefolie einwickeln / ca. 30 min. einziehen lassen / Überreste abspülen

5min. 2-3 mal tägl.

1/2 std. 2-3 mal tägl.

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen werden eigenverantwortlich durchgeführt. Haftung und Gewährleistung sind damit ausgeschlossen. Ihr Praxis Team Percy Rippe.