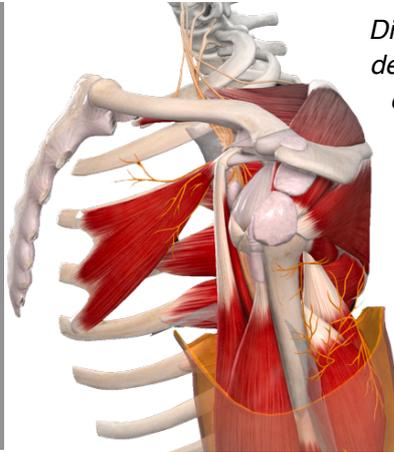


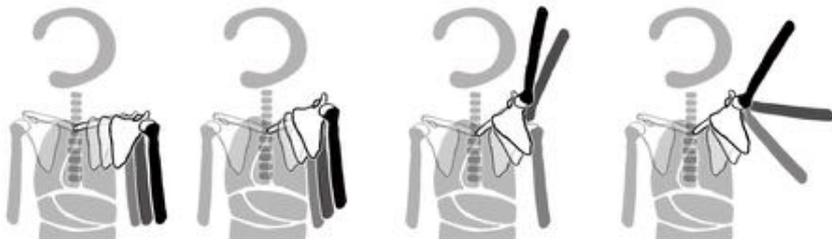
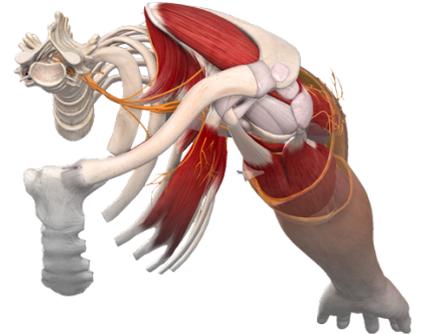
Schulter Programm

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen sind eigenverantwortlich durchgeführt. Haftungen und Gewährleistungen sind damit grundsätzlich ausgeschlossen. Ihre 04321 Physiotherapie.

Kurze Anatomie der Schulter und des Schulterdaches



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.



Eine besondere Rolle der Rotatorenmanschette spielt der Muskel 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.

Funktionelle Bewegung der Schulter

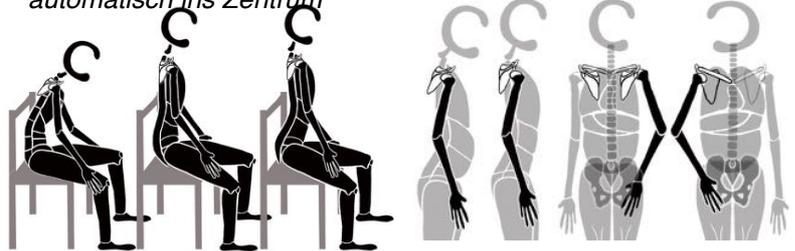


1

Oberkörperaufrichtung / Schulterblattkontrolle



Brustkorb Richtung Decke anheben / Oberkörper gestreckt / Arme und Schultern locker hängen lassen / Armposition verlagert sich automatisch ins Zentrum



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

Sehr geehrte Leserinnen und Leser, aus wettbewerbsrechtlichen Gründen weisen wir an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass diese Texte und Darstellungen ausschließlich der Information dienen und nicht als Werbung zu verstehen sind. Wir geben mit diesen Informationstexten und Bebilderungen weder ein Heilversprechen ab noch veröffentlichen wir hiermit eine Wirkungsbehauptung. Im Einzelfall kann eine dargestellte Behandlungsform nicht angezeigt sein und darf deshalb nicht durchgeführt werden. Der Ordnung halber erwähnen wir, dass alle Dateien ein © Copyright tragen und damit urheberrechtlich geschützt sind. Gerne können Sie uns ansprechen, ob Sie die Dateien kopieren dürfen. 04321 gesund&aktiv lillykönig&percyrippe physiotherapie percy rippe info@percy-rippe.de info@af35.de

A**B****C**

Seitlage / betroffener Arm auf einem Kissen vorn dem Körper auf einem Kissen, Decke oder Seitenschläferkissen lagern / Höhe je nach Beschwerden variieren

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

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!!

- schmerzfreie Position suchen, kann variieren
- Kissenhöhe verändern um schmerzfrei zu lagern

2

Lagerung und Schwellungsabbau für operierte Schultern

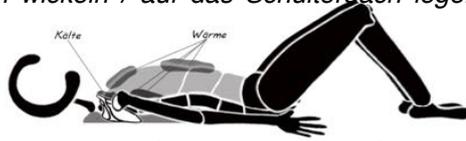
3

Kälte oder Wärme nach OP

A

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

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

5min.
2-3 mal tägl.

1/2 std.
2-3 mal tägl.

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 4a Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen / lockern und wiederholen / Kombination wie Übung 4 a,b zusammen, kreisende Bewegung / vor und zurück

Beachte!!

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

X

2-3 mal tägl.

X

2-3 mal tägl.

4

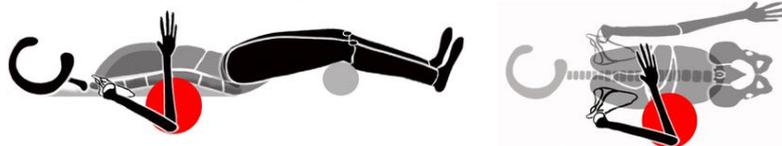
Mobilisation der Schulterblätter und des Schultergürtels

5

Mobilisation des Oberarmes nach unten

A

Rückenlage / Arm ca. 30° abgespreizt / Schulterblätter liegen auf dem Boden / gerolltes Badetuch entsprechend zusammen rollen und zwischen Arm und Taille fixieren / Oberarm auf der Unterlage, Ellenbogen gebeugt / Arm, Ellenbogen Richtung fest gegen die Taille drücken ohne die Schulter zu bewegen / Schulterblätter stets kontrollieren / Spannung jeweils für 15-20 Sekunden halten



- Beachte!!** - Schmerzfreiheit während der Übung
- Schulterblätter und Brustwirbelsäule stets auf der Unterlage
- nur in Rückenlage ausführen, um Fehler zu vermeiden

X

2-3 mal tägl.

15-20 sek.
halten

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!! - Schulterblätter zusammen und Brustwirbelsäule stets aufgerichtet - Daumen zeigt immer nach vorn oben - leichtes Pendeln ohne Kraftaufwand

X

2-3 mal tägl.

später mit
Gewicht
0,5 kg

6

Mobilisation des Oberarmes mit Pendelübung

7

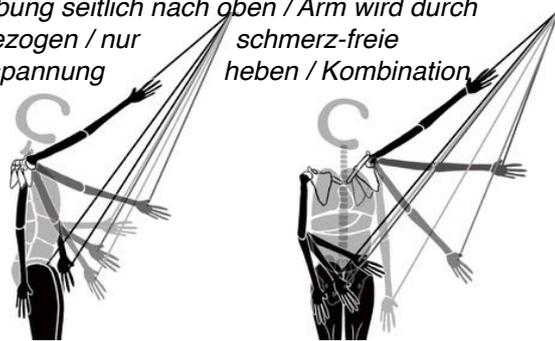
Mobilisation des Oberarmes nach oben mit Seil-Umlenkrolle

A

Seilzug / Armhebung nach vorn oben / Arm wird nur durch das Seil nach oben gezogen / nur schmerzfreie Bewegung / ohne Anspannung heben

B

Wie Übung 7a Armhebung seitlich nach oben / Arm wird durch das Seil nach oben gezogen / nur schmerzfreie Bewegung / ohne Anspannung heben / Kombination in verschiedenen Armposition vor dem Körper

**X**

2-3 mal tägl.

Arm später

in
30° / 60°
90°

Beachte!! - auf die Schulter-Nacken-Höhe - Schulterblatt-Kontrolle - Bewegung findet ohne Aktivität in der Armmuskulatur statt - wenn möglich zur besseren Kontrolle vor einem Spiegel ausführen

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 schmerzfreien Bereich mobilisieren

**X**

2-3 mal tägl.

tiefe Atemzüge

8

Mobilisation der Schulter und vorderer Anteil Zwerchfell

9

Mobilisation und Stabilisation der Schulter

Hockstellung / Gesäß auf die Fersen gestützt / Unterarme abgelegt / Spannung Schultern, Schultergürtel und Arme auf-bauen / Oberkörper aufrichten / Belastung auf die Hände / Ellenbogen strecken / Belastung gleichmäßig auf den gesamten Arm verteilen / Hände fest in die Unterlage drücken / Bewegung rückwärtig im gleichen Verlauf

Beachte!! - im schmerzfreien Bereich bewegen - dosierte langsame Wiederholungen

A**X**

2-3 mal tägl.

A

Hände schulterbreit abgestützt und leicht nach innen gedreht /
 Ellenbogen nach außen beugen und strecken / Schultern und Hand
 auf gleicher Höhe / ohne Veränderung der Bein und Beckenstellung
 / Schultergürtel und Becken stabilisieren

**B**

Position wie 10 a / Fingerspitzen nach außen Hände nach innen
 gedreht / Ellenbogen bei der Bewegung nach unten ziehen in
 Richtung Bauch / diese Übung ist nur für Fortgeschrittene / später
 auch mit gestreckten Beinen

**Beachte!! - Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule Stabil halten
 und Bauchmuskulatur anspannen**

X2-3
mal tägl.**X**2-3
mal tägl.**10**

**Stabilisation
 und
 Kräftigung
 des
 Schulter-
 gürtels und
 der Arme**

11

**Schulter
 Stabilisation
 in der
 Bauchlage**

A

Stirn liegt auf den
 verschränkten
 Handrücken / Ellenbogen zur Decke heben /
 Kopf hebt nicht ab / Spannung zwischen den
 Schulterblättern muss zu spüren sein

B

U-Halte / Ellenbogen, Kopf und Hände
 Richtung Decke anheben (Daumen zeigen zur

C

U-Halte / einen Arm gestreckt nach vorn
 schieben, Ellenbogen der anderen Seite
 Richtung Wirbelsäule ziehen / im
 Seitenwechsel / Brustbein auf der

X2-3
mal tägl.**X**2-3
mal tägl.**X**2-3
mal tägl.

**Beachte!! - auf die Schulter-Nacken-Höhe - Schulterblatt-Kontrolle -Bewegung findet ohne Aktivität in der
 Armmuskulatur statt - wenn möglich zur besseren Kontrolle vor einem Spiegel ausführen**

X2-3
mal tägl.**X**2-3
mal tägl.**X**2-3
mal tägl.

Kniestan/ beide Arme gestreckt vor dem Körper / Daumen
 zur Decke / Arme gestreckt gegensinnig auf und ab
 bewegen / kurze Wegstrecke / Schulterblätter zusammen
 und den gesamten Rücken strecken / Brustbein raus



U-Ausgangsstellung wie Übung a) / Arme
 gegensinnig neben dem Körper auf- und

Finger hinter die Ohren / Ellenbogen zusammen /
 Oberkörper rund vorneigen / Rumpf mit Rücken-
 streckung ohne Veränderung der Beckenstellung
 Ellenbogen nach außen / Schulterblätter zusammen
 und den gesamten Rücken strecken / Brustbein raus

**A****B****C****12**

**Stabilisation
 des
 Oberkörpers
 und
 Schulter-
 gürtel**

**Beachte!! - Schmerzfreiheit während der Übung, auch im
 Rücken - Schulterblätter stabilisieren und Brustwirbelsäule
 stets aufgerichtet - Augen geradeaus und Nacken aufrecht**

Sehr geehrte Leserinnen und Leser, aus wettbewerbsrechtlichen Gründen weisen wir an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass diese Texte und Darstellungen ausschließlich der Information dienen und nicht als Werbung zu verstehen sind. Wir geben mit diesem Informationstexten und Bebilderungen weder ein Heilversprechen ab noch veröffentlichen wir hiermit eine Wirkungsbehauptung. Im Einzelfall kann eine dargestellte Behandlungsform nicht angezeigt sein und darf deshalb nicht durchgeführt werden. Der Ordnung halber erwähnen wir, dass alle Dateien ein © Copyright tragen und damit urheberrechtlich geschützt sind. Gerne können Sie uns ansprechen, ob Sie die Dateien kopieren dürfen.
 04321 gesund&aktiv lillykönig&percyrippe physiotherapie percy rippe info@percy-rippe.de info@af35.de