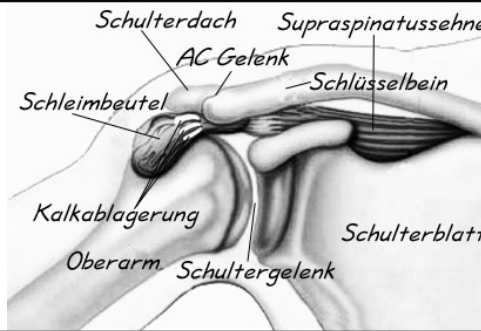


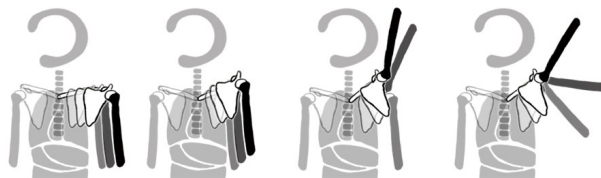
## 1 Anatomie Schulter und Schulterdach

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

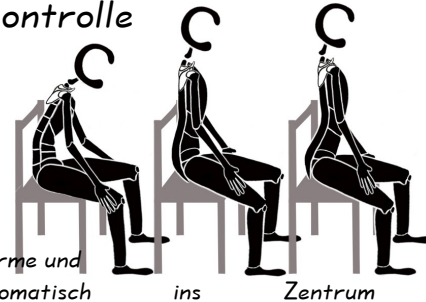
## 2 Funktionelle Bewegung der Schulter



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.

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

## 3 Oberkörperaufrichtung / Schulterblattkontrolle

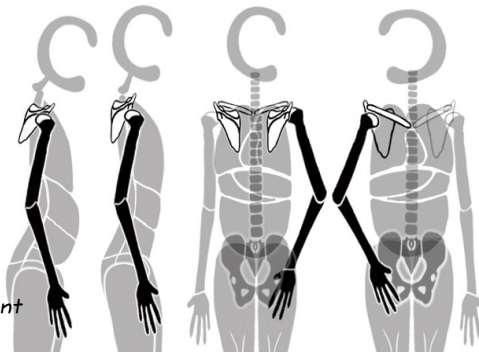


a) Brustkorb Richtung Decke anheben / Oberkörper gestreckt / Arme und Schultern locker hängen lassen / Armposition verlagert sich automatisch

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

**möglichst immer**

## 4 Neutrale Stellung der Schulter

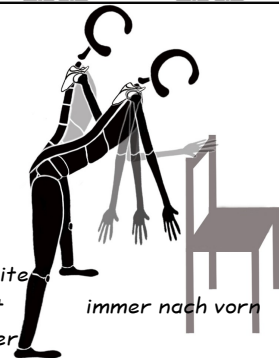


a) Oberkörper in aufrechter Position / Schulterdach bietet mehr Platz / Oberarm leicht abgespreizt und leicht nach vorn geneigt / z.B.: Hand in die Tasche stecken und entspannt hängen lassen

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

**bei chronischer Phase wichtig**

## 5 Mobilisation mit Pendelübung



- 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
- Wie Übung 6a pendeln seitlich von rechts nach links / kombinieren in Form einer 8 vor dem Körper pendeln
- Übung 6a,b mit geschlossener Faust oder mit einem leichten Gewicht (0,5 kg) durchführen (z.B. einer kleinen gefüllten Wasserflasche)

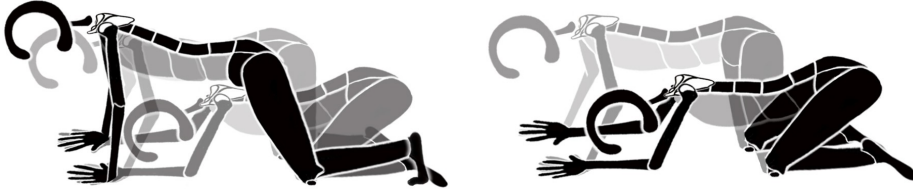
**Beachte!!!**  
 - Oberkörper aufgerichtet  
 - Schultergürtel bzw. Schulterblatt wird aktiv gehalten  
 - Schulterblattkontrolle  
 - schmerzfreie Bewegungen

X	stk.
X	stk.
X	stk.

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



## 6 Oberarm / Schulter Mobilisation und Stabilisation



### Beachtell!

- Spannung während der Übung im gesamten Schulter Armbereich aufrecht halten
- Rücken- und Bauchmuskulatur anspannen

- a) Hockstellung / Gesäß auf die Fersen gestützt / Unterarme abgelegt / Spannung Schultern, Schultergürtel und Arme aufbauen / 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

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

## 7 Oberarm / Schulter Stabilisation Liegestütz



### Beachtell!

- Schultergürtel und Becken stabilisieren
- Rücken- und Bauchmuskulatur anspannen

- a) Hände schulterbreit abgestützt und leicht nach innen gedreht / Ellenbogen nach außen beugen und strecken ohne Veränderung der Bein und Beckenstellung / Schultergürtel und Becken stabilisieren
- b) Variation zu Ü7a Hände schulterbreit abgestützt und leicht nach außen gedreht / Ellenbogen nach innen Richtung Bauch beugen und strecken ohne Veränderung der Bein und Beckenstellung

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

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

## 8 Dehnung Zwerchfell / Brustmuskul



### Beachtell!

- Dehnungen schmerzen nicht, leichtes „Ziehen“ in der Muskulatur ist normal
- kein „Kribbeln“ oder Symptomatik wie Taubheit im Arm oder Hand

- a) Kopf leicht unterlagert / Brustwirbelsäule mit einem Handtuch unterlagert / Brustbein hebt sich zur Decke / Arme über den Kopf heben / Schultern und Handflächen nach außen gedreht / Dehnung halten
- b) Seitlage mit angewinkelten Beinen / der Oberkörper dreht sich Richtung Rückenlage zurück, den oberen Arm neben dem Kopf ablegen → Atemrichtung auf die gedehnte Seite lenken und einige Atemzüge halten

90 sek. bis 3 min.
--------------------

X	stk. je Seite
---	---------------

## 9 Schulter Stabilisation Bauchlage



### Beachtell!

- kein Schmerz oder Symptomatik (Kribbeln oder Taubheit) bei Lagerung oder Ausführen der Bewegung

- 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 Decke) / Brustbein bleibt auf der Unterlage / Ellenbogen und Hände nur leicht anheben
- c) U-Halte / einen Arm gestreckt nach vorn schieben, Ellenbogen der anderen Seite Richtung Wirbelsäule ziehen / im Seitenwechsel / Brustbein auf der Unterlage

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

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

X	stk. je Seite
---	---------------

## 1 Oberkörper / Schulter / Arm Stabilisation

0



### Beachtell!

- Oberkörper vorlage einhalten
- Brustbein nach vorn oben heben
- Beckenkipfung
- Kniestand evtl. Kissen unter das Gesäß und Füße

- a) Kniestand / beide Arme gestreckt vor dem Körper / Daumen zur Decke / Arme gestreckt gegensinnig auf und ab bewegen / kurze Wegstrecke
- b) Ausgangsstellung wie Übung a) / Arme gegensinnig neben dem Körper auf- und abpendeln
- c) Finger hinter die Ohren / Ellenbogen zusammen / Oberkörper rund vorneigen / Rumpf mit Rückenstreckung ohne Veränderung der Beckenstellung / Ellenbogen nach außen / Schulterblätter zusammen

X	stk. je Seite
---	---------------

X	stk. je Seite
---	---------------

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

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

