

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

die meisten Ursachen von Schulterbeschwerden können in der Regel durch ein systematisches Übungsprogramm positiv beeinflusst werden. Sehr häufig kann dadurch eine Operation vermieden werden. Die Übungen sollten anfangs durch ein qualifiziertes Physiotherapieinstitut angeleitet werden und dann eigenständig durchgeführt werden.

Ein ungünstiger Krankheitsmechanismus der gängigsten Erkrankungen der Schulter ist folgendermaßen:

Die Brustmuskeln ziehen die Schulterblätter nach vorne unten. Dadurch verengt sich der Raum unter dem Schulterdach („Impingement“), wo sich die Supraspinatussehne und der Schleimbeutel befinden. Außerdem kommt es zu einer Druckzunahme auf das Schulterreckgelenk (zwischen Schlüsselbein und Schulterblatt) und ein Reizzustand dieses Gelenks kann entstehen.

Dem Zug der Brustmuskulatur muss durch Dehnung entgegengewirkt werden und der untere, aufsteigende Trapezmuskel, der das Schulterblatt nach unten innen und in Richtung Wirbelsäule zurückzieht, muss trainiert werden.

“Vorne dehnen, hinten trainieren!”

Die folgenden Übungen sind auch im Internet als Video abrufbar. Klicken Sie einfach unter www.schulter-zentrum.com auf „News“.



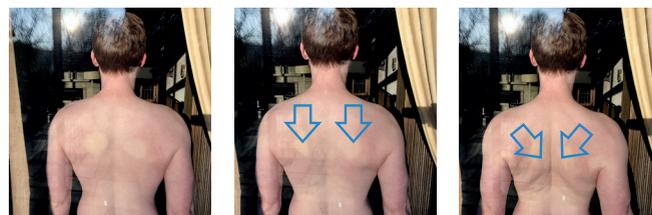
Gute Besserung wünschen Ihnen

Ihr

Dr. med. A. Betthäuser & Henk O. Fabig

Schulterblattzentrierung I

Übung 1: Übung an der Wand



Ausgangsposition

Zwischenposition

Endposition
(10 Sek. halten)

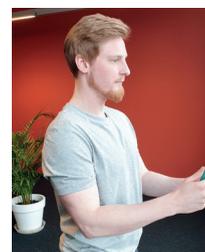
Gegen die Wand lehnen und spüren, wo sich die Schulterblätter befinden. Für die bessere Fotodokumentation für diesen Flyer wird in diesen Bildern anstatt der Zimmerwand eine Glasscheibe verwendet. Die Schultern nach unten und zusammen ziehen, 10 Sekunden halten, lockerlassen. Die Bewegung findet zwischen Schulterblatt und Brustkorb statt.

10 Wiederholungen à 10 Sekunden

Übung 2: Übung mit Theraband

Theraband oder Deuserband in Kopfhöhe einhängen. 90°-Winkel in den Ellenbogengelenken, die Ellenbogen eng am Körper. Die Schultern gegen den Zug vom Gummiband nach unten und zusammenziehen. Dabei hebt sich der Brustkorb. Die Bewegung findet hauptsächlich zwischen Schulterblatt und Brustkorb statt, weniger zwischen Oberarmkopf und Schulterpfanne.

10–20 Wiederholungen



Ausgangsposition



Endposition

Schulterblattzentrierung II

Übung 3: Dorsalextension

Im Vierfüßlerstand auf einer Yogamatte oder extra erschwerend (weil instabiler) auf einer weichen Matratze. Die Faust berührt das gegenüberliegende Knie, der Arm und das Bein wird danach ausgetreckt. Der Daumen zeigt zur Decke.

Jeweils beide Seiten (rechte Faust → linkes Knie / linke Faust → rechtes Knie)

20 Wiederholungen



Ausgangsposition



Endposition

Übung 4: Übung „aus dem U“



Ausgangsposition



Endposition

Bauchlage. Unter dem Brustkorb befindet sich ein Kissen oder eine Handtuchrolle. Die Arme schweben knapp über dem Boden neben dem Körper mit angewinkelten Ellenbogengelenken. Bewegung der Arme abwechselnd Richtung Kopf und Richtung Taille.

10–20 Wiederholungen

Dehnübungen

Übung 5: Dehnen der kleinen Brustmuskeln

Rückenlage. Der Oberkörper ist unterlegt mit einer Handtuchrolle (ca. 10 cm Durchmesser). Diese befindet sich zwischen den Schulterblättern entlang der Wirbelsäule. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper. Eine zweite Person drückt von oben sanft aber entschlossen beide Oberarmköpfe in Richtung Unterlage.



Dehnung mit Hilfe

Dehnung für 20 Sekunden

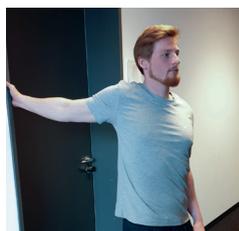
Übung 6: Dehnen der großen Brustmuskeln

In den Türrahmen greifen, der Daumen zeigt zur Decke, der Arm ist ausgestreckt auf Schulterhöhe. Die kräftig eingesetzte Handmuskulatur verhindert das Heruntergleiten des Armes, sodass die Schultermuskulatur komplett entspannt werden kann.



Ausgangsposition

Den ganzen Körper vom Arm wegrotieren bis eine Dehnung im Brustbereich zu spüren ist.



Endposition

Dehnung beider Seiten nacheinander für jeweils 20 Sekunden

Zusatzübungen

Übung 7: Aktive Außenrotation gegen leichtes Gewicht



Ausgangsposition



Endposition

Eine Plastikflasche mit ca. 300–500 ml Wasser befüllen und eine Schnur an der Flasche befestigen. Die Schnur über die Türklinke hängen und das Schnurende in der Hand halten. 90°-Winkel in den Ellenbogengelenken, Ellenbogen eng am Körper. Die Schnur nach außen ziehen, sodass die Flasche gehoben wird.

Jeweils beide Seiten 20–30 Wiederholungen

Übung 8: Dehnen der Unterarmmuskulatur

Man benötigt eine plane Fläche auf Hüfthöhe. Die Hüfte berührt die Tischkante. Der Ellenbogen ist gestreckt. Zuerst liegt die ganze Handfläche auf dem Tisch, 10 Sekunden halten. Danach liegt der ganze Handrücken auf dem Tisch, 10 Sekunden halten. Die Intensität der Dehnung kann durch Vor- und Zurücklehnen verändert werden.



Dehnung der Beuger



Dehnung der Strecker

Links und rechts jeweils 10 Wiederholungen à 2x (Handfläche und Handrücken) 10 Sekunden

Übungen für Ihre Schulter



www.Schulter-Zentrum.com

Dr. med. A. Betthäuser