

5. Dehnung des Brustmuskulatur



► Stand am Ende einer Wand oder eines Schrankes

- den zu dehnenden Arm angewinkelt, in einer U-Form an die Wand legen, am besten in Höhe des Schultergelenks
- nun einen kleinen Schritt nach vorne machen, damit der angelehnte Arm etwas nach hinten steht. Es entsteht ein leichtes Ziehen vom Brustbereich bis zum Schultergelenk – so wird die Brustmuskulatur gedehnt

► 3 x zu jeder Seite, die Dehnung 30 Sekunden halten

6. Dehnung der Schulter- und Nackenmuskulatur



► freier, aufrechter Sitz auf einem Stuhl

- die Handflächen zeigen zu Boden, Handgelenke anwinkeln, den linken Arm gestreckt in Richtung Boden schieben
- das Kinn leicht zurückziehen und ein Doppelkinn machen
- den Kopf nun so weit es geht zum rechten Schultergelenk neigen und einen Augenblick halten es entsteht ein leichtes Ziehen am seitlichen Hals und im Schulterbereich
- die Übung mit dem rechten Arm wiederholen und den Kopf zum linken Schultergelenk neigen

► 3 x zu jeder Seite, Dehnung 30 Sekunden halten



Bilder: Fotolia Photographee.eu (Titelbild).



Rehaklinik am Berger See
 Adenauerallee 32
 45894 Gelsenkirchen
 Tel 0209 5902-100
 Fax 0209 5902-101
 gesund@reha-am-see.de
 www.reha-am-see.de



Übungen Für Schulter-Patienten



1. Verbesserung der Beweglichkeit mit Stab



- ▶ freier Sitz auf einem Stuhl, einen Stab mit beiden Händen halten
- ▶ den Stab langsam nach vorne schieben und wieder zurück ziehen
- ▶ **Variante:** den Stab so weit es geht in Richtung Decke schieben und wieder zurück ziehen

2. Kräftigung der Armmuskulatur



- ▶ freier Sitz oder Stand; die Mitte des Therabandes so befestigen, dass es etwas höher als der Kopf hängt (z.B. an einem Treppengeländer, Kleiderhaken oder mit einem Knoten in der Mitte in einer geschlossenen Türe befestigen)
- ▶ mit beiden Hände die Enden des Therabandes festhalten
- ▶ die Arme nach vorne ausgestreckt halten
- ▶ mit gestreckten Armen das Theraband nach unten, seitlich zum Körper ziehen
- ▶ die Handinnenflächen zeigen dabei in der Endposition nach vorne

3. Kräftigung der Armmuskulatur



- ▶ freier, aufrechter Sitz auf dem Stuhl, in jeder Hand eine gefüllte 0,5 Liter-Flasche halten
- ▶ die gestreckten Arme seitlich am Körper langsam vor und zurück pendeln

4. Verbesserung der Beweglichkeit und Kräftigung des Armes



- ▶ im Abstand von einem Meter vor einer Wand stehen
- ▶ mit beiden Händen einen Ball leicht an die Wand in Höhe des Bauchnabels oder des Brustkorbs gedrückt halten
- ▶ den Ball im Wechsel mit den Händen weiter nach oben und wieder zurück rollen

Dauer der Anspannung:

- ▶ 3 Serien mit 10–15 Wiederholungen

- ▶ 3 Serien mit 10–15 Wiederholungen

- ▶ 3 Serien mit 10–15 Wiederholungen

- ▶ 3 Serien mit 10–15 Wiederholungen