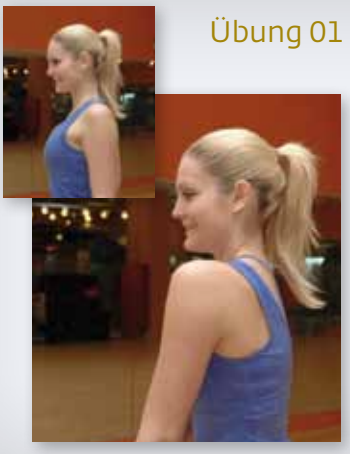
»Die guten 12« Gymnastikübungen für die **Schulter**

Schulterschmerzen treten an sehr unterschiedlichen Stellen und bei sehr unterschiedlichen Bewegungen und Tätigkeiten auf, je nachdem, welche Verletzung an welcher Struktur vorliegt. Auch Beschwerden der Halswirbelsäule können zu Schmerzempfindungen an der Schulter führen. Ebenso strahlen mitunter Schmerzen aus Hand oder Arm bis in die Schulter aus.
Für die Betroffenen können die Beschwerden äußerst einschränkend und störend sein. Oft steht eine langfristige, konsequent angewendete Gymnastik zur Muskelkräftigung im Mittelpunkt der Therapie.

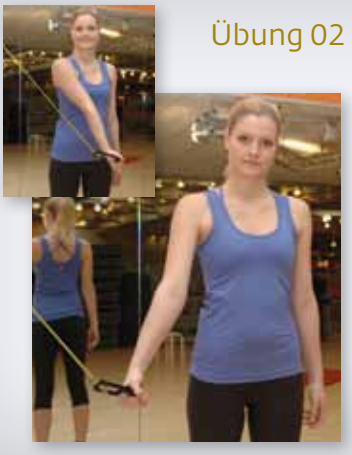
Wichtig:

- Führen Sie die Übungen nur aus, wenn dabei keine starken Schmerzen auftreten.
- Halten Sie Ihren gesamten Körper während der Übungen in Spannung.
- Üben Sie täglich.
- Wiederholen Sie jede Übung wie angegeben.



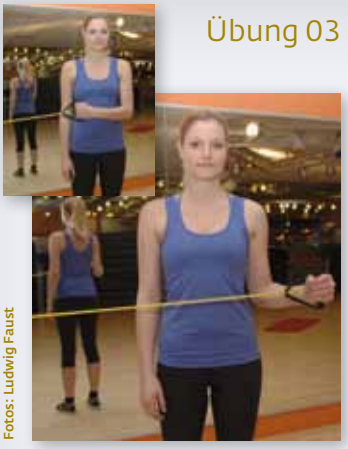
Übung 01 | Schultergürtel lockern

Kreisen Sie beide Schultern bei hängenden Armen nach hinten.
Dann beide Schultern Richtung Ohren ziehen und langsam herunterlassen.
Wiederholungen: 10



Übung 02 | Rotatorenkräftigung

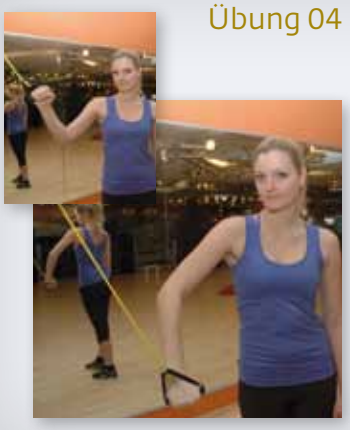
Befestigen Sie ein Therapieband etwa auf Schulterhöhe, zum Beispiel an einem Fenstergriff, und nehmen Sie es fest in eine Hand. Drehen Sie den Körper leicht in Richtung Tür und ziehen Sie das Band zu sich heran. Der Winkel zwischen Arm und Körper beträgt 90 bis 10 Grad.
Wiederholungen: 10 pro Seite



Übung 03 | Rotatorenkräftigung

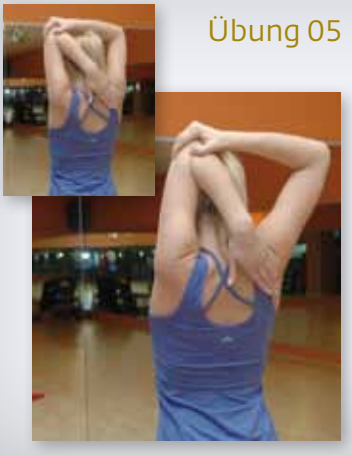
Befestigen Sie ein Therapieband etwa auf Hüfthöhe, zum Beispiel an einer Türklinke, und ziehen Sie es mit einer Bewegung des Unterarms nach außen. Der Oberarm bleibt dabei am Körper.
Wiederholungen: 10 pro Seite

Fotos: Ludwig Faust



Übung 04 | Rotatorenkräftigung

Sie stehen in Schrittstellung neben einer Tür, in die Sie oben ein Therapieband eingeklemmt haben. Greifen Sie das Band und ziehen Sie es mit einer Bewegung des Unterarms nach unten. Der Ellbogen bleibt dabei deutlich unter Schulterhöhe.
Wiederholungen: 10 pro Seite

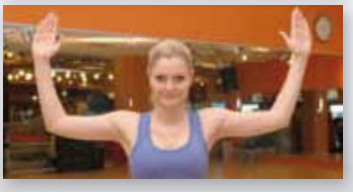


Übung 05 | Schultergürtel dehnen

Führen Sie den gebeugten Arm hinter den Kopf. Mit der gegenseitigen Hand greifen Sie den Ellenbogen und ziehen diesen in Richtung gegenüberliegendes Ohr.
Wiederholungen: 10 pro Seite

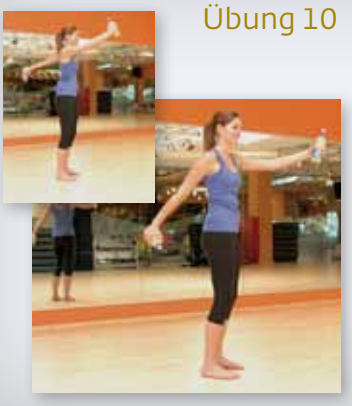
Übung 06 | Schultergürtelmuskulatur dehnen und kräftigen

Falten Sie die Hände hinter dem Kopf, drücken Sie die Ellbogen vorn zusammen und ziehen Sie sie wieder auseinander. Danach Hände hinter dem Rücken falten und gestreckt Richtung Decke ziehen.
Wiederholungen: 10 pro Seite



Übung 07 | Beweglichkeit des Schultergelenks verbessern

Bringen Sie Ihre Arme in U-Haltung und drehen Sie die Unterarme nach unten, bis die Fingerspitzen in Richtung Fußboden zeigen. Die Ellenbogen bleiben hierbei in Schulterhöhe.
Wiederholungen: 10



Übung 10 | Schultergürtel lockern

Nehmen Sie in jede Hand ein etwa 500 Gramm schweres Gewicht (zum Beispiel eine halbvolle Wasserflasche). Pendeln Sie mit den Armen seitlich nach vorn und hinten.
Wiederholungen: 10

Übung 08 | Schultergürtel kräftigen

Haken Sie die Hände in Brusthöhe vor dem Körper ineinander

und ziehen Sie die Arme kräftig nach außen. Spannung circa 10 Sekunden halten und Übung nach kurzer Pause wiederholen. Drücken Sie danach in derselben Position die Arme 10 Sekunden lang gegeneinander.
Wiederholungen: 10

Übung 11 | Schultergürtel dehnen

Legen Sie Ihre linke Hand auf Ihre rechte Schulter und heben Sie den Ellbogen auf Schulterhöhe an. Umfassen Sie mit der rechten Hand den linken Ellbogen und ziehen Sie ihn in Richtung rechter Schulter. Etwa zehn Sekunden halten.
Wiederholungen: 10 pro Seite

Fotos: Ludwig Faust

Übung 09 | Vordere Schultergürtelmuskulatur kräftigen

Lehnen Sie sich leicht schräg mit gestreckten Armen an die Wand.
Beugen Sie die Ellbogen wie bei Liegestützen, bis die Nasenspitze die Wand berührt.
Wiederholungen: 10

Übung 12 | Schultergürtel kräftigen

Stellen Sie sich in den Türrahmen und drücken Sie mit beiden Händen auf Schulterhöhe dagegen, als wollten Sie den Rahmen auseinanderschieben.
Wiederholungen: 10

Orthopädische Gemeinschaftspraxis ***Dr. Markus Stork, Dr. Christoph Pilhofer***

THERAPEUTISCHE SCHWERPUNKTE

- Chirotherapie
- Sportmedizin
- Akupunktur
- Rheumatologie
- Unfallarzt (H-Arzt)
- Kinderorthopädie
- Ambulante und stationäre Operationen
- Injektionstherapien an der Wirbelsäule
- Stoßwellentherapie
- Osteoporose

SPRECHZEITEN

Mo – Fr: 08.00 – 12.00 Uhr
Mo, Di, Do: 15.00 – 18.00 Uhr
Tägliche Notfallsprechstunde:
10.00 – 11.00 Uhr

REGENSBURGER ORTHOPÄDEN GEMEINSCHAFT

KONTAKT

Günzstraße 4, 93059 Regensburg | Tel. (0941) 46 44 87-0 | Fax (0941) 46 44 87-29
info@ortho-fuer-alle.de | www.ortho-fuer-alle.de

Impressum
Regensburger OrthopädenGemeinschaft
Produktion: faust | omonsky kommunikation KG
Telefon 0941/92008-0 • info@pr-faust.de

faust | omonsky kommunikation

Fotografiert in:
Die Insel Fitness und Wellness GmbH
Telefon 0941/29786-0 • info@insel-regensburg.de