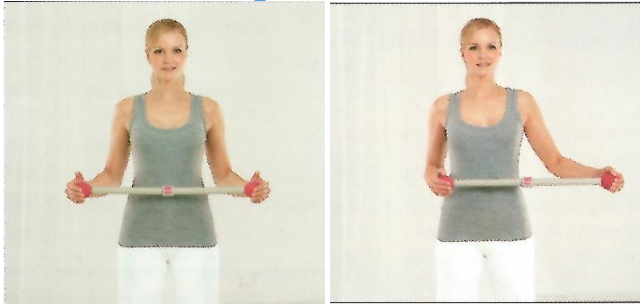


1.6 Krankengymnastik der Schulter (Physiotherapie)

1.6.1 Stabübung



Übungsziel: Geführte Aussendrehung des angelegten Armes.

- Die Übung wird im Stehen ausgeführt. Der Patient greift dazu den Stab mit beiden Händen in Schulterbreite.
- Der Stab wird so gehalten, dass die Handflächen dabei nach unten zeigen.
- Die Ellenbogen werden rechtwinklig an gebeugt, die Unterarme verlaufen parallel.
- Der gesunde Arm schiebt den Stab zur operierten Seite. Dadurch wird das Schultergelenk vorsichtig und ohne Schmerzen in die Aussendrehung gebracht.
- Der behandelnde Arzt bestimmt, wie weit der Arm nach aussen gedreht werden soll

1.6.2 Seilzug Übung 1



(Abb. 1.)

(Abb. 2)

Übungsziel: geführte Vorwärtsbewegung des Armes

- Befestigen Sie mit dem gesunden Arm den Seilzug zwischen Tür und oberem Türrahmen.
- Sie stehen aufrecht mit Blick zur Tür und halten den Seilzug mit beiden Händen.
- Ihr operierter Arm hängt entspannt neben dem Körper. Der gesunde Arm zeigt gestreckt zur Tür (siehe Abb. 1).
- Ihr gesunder Arm zieht nun den Seilzug zum Körper hin.
- Der operierte Arm wird ohne eigenen Kraftaufwand sanft nach oben gezogen.
- Ihr behandelnder Arzt oder Therapeut bestimmt vorab, wie weit Ihr kranker Arm nach oben gezogen werden darf.
- Hinweis: Bitte halten Sie so viel Abstand zur Tür, dass die Arme gestreckt und nicht gebeugt sind.

1.6.3 Seilzug Übung 2



(Abb. 1.)

(Abb. 2)

Übungsziel: Überkopfdrehung

- Sie stehen aufrecht mit Blick zur Tür und halten den Seilzug mit beiden Händen.
- Ihr operierter Arm hängt entspannt neben dem Körper.
- Der gesunde Arm zeigt gestreckt zur Tür.
- Beugen Sie Ihren Oberkörper nun leicht nach vorne (ca. 45°, siehe Abb. 1).
- Ihr gesunder Arm zieht nun den Seilzug zum Körper hin.
- Der operierte Arm wird ohne eigenen Kraftaufwand sanft nach oben gezogen.
- Die Übung vergrößert bei gleichem Bewegungsablauf wie Übung 1 den Bewegungsraum des Schultergelenks.
- Ihr behandelnder Arzt oder Therapeut bestimmt vorab, wie weit Ihr kranker Arm nach oben gezogen werden darf.

1.6.4 Seilzug Übung 3



(Abb. 1.)

(Abb. 2)

Übungsziel: Seitwärtsbewegung des Armes

Sie stehen seitlich mit der operierten Schulter zur Tür und halten den Seilzug mit beiden Händen (siehe Abb. 1).

- Ihr kranker Arm hängt ohne Muskelanspannung neben dem Körper.
- Der gesunde Arm wird vor dem Körper im 90°-Winkel gebeugt.
- Der Abstand zwischen Tür und Schulter muss so groß sein, dass der operierte Arm bei der Übung gestreckt und nicht gebeugt wird (ca. ein Meter).
- Ihr gesunder Arm zieht am Seilzug, indem er von der Beugung in die Streckung wechselt.

- Der operierte Arm wird ohne eigenen Kraftaufwand sanft nach oben gezogen.
- Ihr behandelnder Arzt oder Therapeut bestimmt vorab, wie weit Ihr kranker Arm nach oben gezogen werden darf.

1.6.5 Trainingsband Übung 4



(Abb. 1.)

(Abb. 2)

Übungsziel: Kräftigung der Innendrehung

- Befestigen Sie das Trainingsband beispielsweise an einem Türgriff, indem Sie das eine Ende verknoten.
- Sie stehen seitlich mit der verletzten Schulter zur Tür und halten das Trainingsband mit dem kranken Arm.
- Beugen Sie Ihren Arm im rechten Winkel neben dem Körper (siehe Abb. 1). Ihr Ellenbogen liegt dabei am Körper an, Ihr Unterarm zeigt nach vorne.
- Bewegen Sie nun Ihren Unterarm vor Ihren Bauch (siehe Abb. 2). Dadurch entsteht ein Widerstand.
- Lösen Sie sanft die Spannung, indem Sie den Arm zurück in die Ausgangsposition führen.
- Wiederholen Sie die Übung entsprechend der Empfehlung Ihres Arztes.

1.6.6 Trainingsband Übung 5



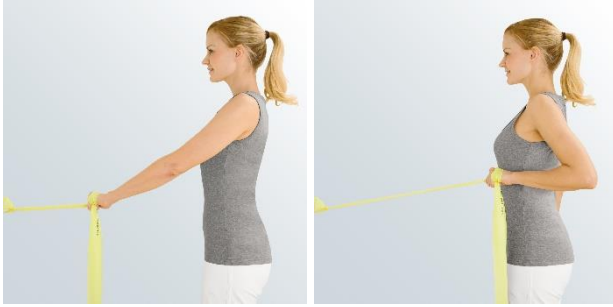
(Abb. 1.)

(Abb. 2)

Übungsziel Kräftigung der Aussendrehung

- Sie stehen seitlich mit der gesunden Schulter zur Tür und halten das Trainingsband mit dem kranken Arm.
- Beugen Sie Ihren Arm im rechten Winkel (siehe Abb. 1) und halten Sie ihn vor Ihren Bauch.
- Drehen Sie nun Ihren Unterarm nach außen (siehe Abb. 2). Dadurch entsteht ein Widerstand.
- Lösen Sie sanft die Spannung, indem Sie den Arm zurück in die Ausgangsposition führen.
- Wiederholen Sie die Übung entsprechend der Empfehlung Ihres Arztes.

1.6.7 Trainingsband Übung 6



Übungsziel: komplexe Kräftigung der Schultermuskulatur

- Sie stehen aufrecht mit Blick zur Tür.
- Der operierte Arm greift das Band und spannt es leicht.
- Halten Sie dabei so viel Abstand zur Tür, dass der Arm gestreckt ist. Der Winkel sollte vorab mit Ihrem behandelten Arzt oder Therapeuten besprochen werden.
- Ziehen Sie nun das Band zum Körper heran (siehe Abb. 2), der Arm wird dabei gebeugt.
- Alternativ kann der Arm gestreckt zum Körper heran gezogen werden.
- Bei nach vorne gebeugtem Oberkörper (siehe Übung 2) kann der Trainingseffekt noch vergrößert werden.

1.6.8 Trainingsband Übung 7



(Abb. 1.)

(Abb. 2)

Übungsziel: komplexe Kräftigung der Schultermuskulatur

- Sie stehen aufrecht und fixieren mit dem Fuß (gleiche Seite wie operierte Schulter) ein Ende des Bandes.
- Halten Sie das andere Ende des Bandes mit der Hand der operierten Schulter.
- Ihr Arm ist im rechten Winkel gebeugt (siehe Abb. 1) die Handflächen zeigen nach oben.
- Bauen Sie nun Widerstand auf, indem Sie das Band leicht nach oben ziehen.
- Bewegen Sie Ihren Arm anschließend zurück in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie die Übung entsprechend der Empfehlung Ihres Arztes oder Therapeuten.