

Übung 13: Schulterblattstabilisation in Bauchlage

- Ausgangsstellung: auf dem Bauch liegend, ein Gewicht (max. 1 kg) in der Hand halten
- der erkrankte Arm wird seitlich am Körper vorbei über den Kopf nach oben geführt (die Übung kann auch mit beiden Armen gleichzeitig durchgeführt werden)
- während der Armbewegung das Schulterblatt nach unten und innen ziehen

► Endposition 5 Sekunden halten, 12 x Wiederholungen, 3 Serien



Übung 14: Entspannung des Schulter – Nacken – Bereichs

- Kopf mit Hilfe der Hand der nichterkrankten Seite seitlich neigen (dabei den Kopf nicht drehen und nicht mit der Hand am Kopf ziehen)
- die Hand bzw. den Arm der erkrankten Seite nach unten strecken bis ein leichtes Dehngefühl im Schulter-Nacken-Bereich zu spüren ist (es darf dabei kein Kribbeln im Arm oder der Hand verspürt werden)

► Endposition 30 Sekunden halten, 3 Serien mit abwechselnder Schulter



Autoren



Prof. Dr. med. Philip Kasten
FA für Orthopädie und Unfallchirurgie,
Schulter- und Ellenbogenchirurgie,
Sportorthopädie
Orthopädisch Chirurgisches Centrum
Tübingen (OCC)
Wilhelmstraße 134, 72074 Tübingen



Dr. med. Jörg Nowotny
FA für Orthopädie und Unfallchirurgie,
Sektion Schulter- und Ellenbogenchirurgie,
Sportorthopädie
UniversitätsCentrum für Orthopädie
und Unfallchirurgie
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden



Christian Kopkow, BSc.PT, MPH
Physiotherapeut und wissenschaftlicher Mitarbeiter, Zentrum
für evidenzbasierte Gesundheitsversorgung (ZEGV), Universitäts-
klinikum Dresden
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden



Ihr kompetenter Partner für Gesundheit, Wohlbefinden und Mobilität.



bewegtes
Leben
gestalten

- Orthopädietechnik
- Orthopädieschuhtechnik
- Rehabilitationstechnik
- Sanitätsfachhandel
- spezielle Kompetenzen
- Pflegebedarf/Home Care
- Podologie

Orthopädie- und Rehathechnik Dresden GmbH Stammbetrieb

01307 Dresden
Fetscherstraße 70
Telefon 0351 44300
Telefax 0351 4430111
E-Mail info@ord.de
Internet www.ord.de

Rehathechnik- und Home Care Service/ Zentrale Logistik

01109 Dresden
Karl-Marx-Straße 18
Telefon 0351 44300

Vital-Center

01307 Dresden
Fetscherstraße 70
Telefon 0351 44300

09599 Freiberg
Scheunenstraße 9
Telefon 03731 206680

Vital-Sanitätshäuser

01109 Dresden
Königsbrücker
Landstraße 98
Telefon 0351 44300

01097 Dresden
Antonstraße 23
Telefon 0351 8288113

01219 Dresden
Lockwitzer Straße 15
Telefon 0351 4430413

01445 Radebeul
Meißner Straße 281
Telefon 0351 8305127

01445 Radebeul
Borstraße 30/
Gesundheitszentrum
Telefon 0351 2722117

01454 Radeberg
Badstraße 17/Ärztelhaus
Telefon 03528 411111

01705 Freital
Dresdner Straße 177
Telefon 0351 6491047

01796 Pirna
Gartenstraße 10
Telefon 03501 528535

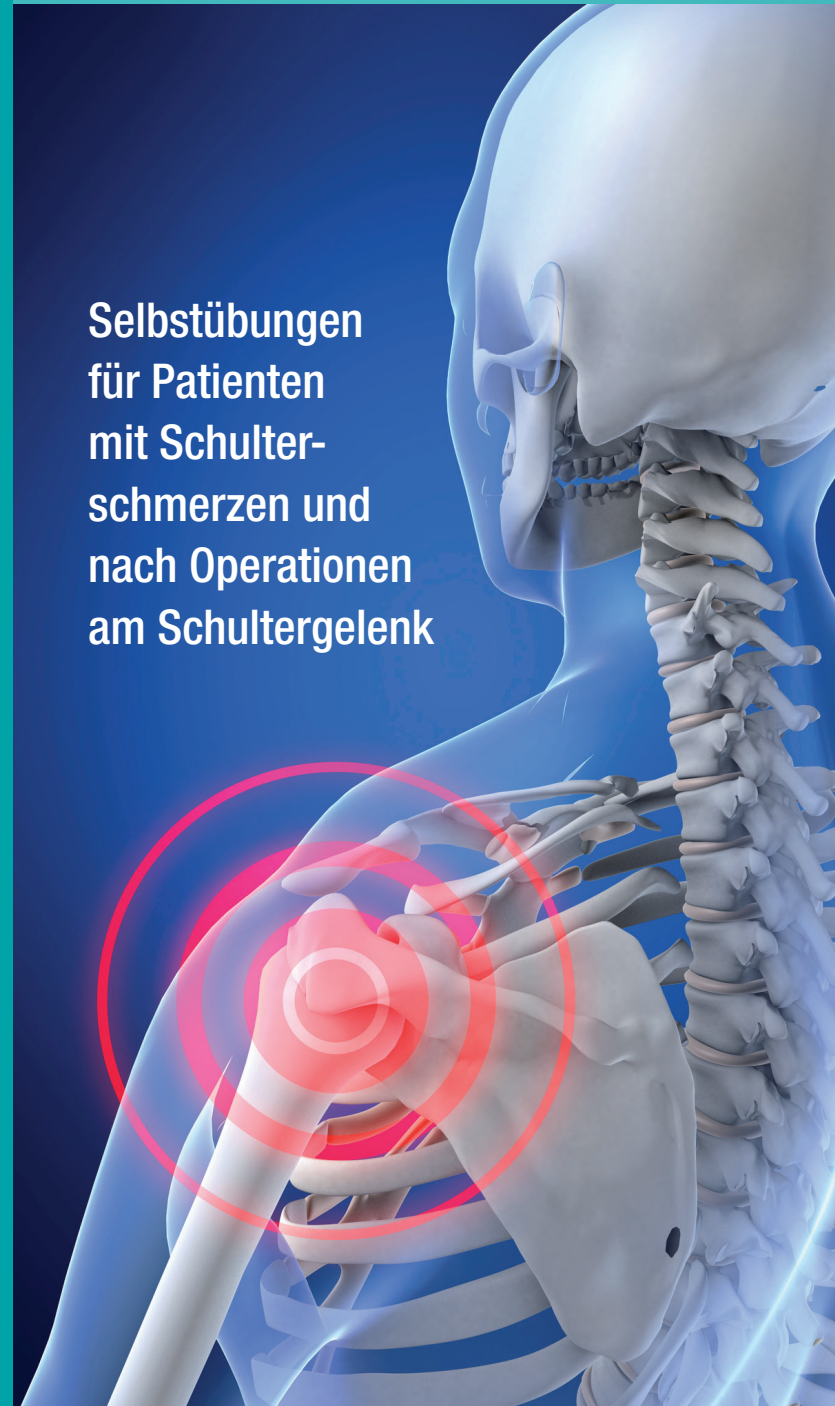
09599 Freiberg
Fischerstraße 2/
Erbische Straße
Telefon 03731 22876



www.ord.de

Schulterprobleme?

Selbstübungen für Patienten mit Schulter-schmerzen und nach Operationen am Schultergelenk



Einleitung

Beim Schultergelenk gleitet ein relativ gesehen großer Kopf in einer kleinen Pfanne. Dies ermöglicht ein sehr großes Bewegungsausmaß. Umgekehrt bedeutet diese knöcherne Situation auch, dass die Stabilität wesentlich von umliegenden Bindegewebsstrukturen wie der Gelenkklappe (Labrum), den Bändern zwischen Oberarmkopf und Pfanne (glenohumerale Bänder) und den umliegenden Muskeln (Rotatorenmanschette) abhängt.

Falls die Muskeln der Rotatorenmanschette wegen muskulärer Ungleichgewichte oder Risse nicht gleichmäßig ziehen, kommt es zu Einklemmungen und Schmerzen. Hier kann die Physiotherapie ansetzen und in der Regel die Schulterfunktion wesentlich bessern.

Anbei haben wir ein Konzept erarbeitet, das Sie vor und nach Schulteroperationen und -schmerzen zur Dehnung und Kräftigung verwenden können.

Mit besten Grüßen

Prof. Dr. med. P. Kasten

Dr. med. Jörg Nowotny

passive Übungen der Schulter

Übung 1: Pendelübung

- Ausgangsstellung: fester Stand, Oberkörper ca. 40° nach vorn geneigt
- gesunder Arm auf Hüfthöhe aufgestützt (Stabilisation des Oberkörpers), dabei nicht ins Hohlkreuz gehen
- den erkrankten Arm entspannt mit Gewicht (Hantel, oder Flasche, max. 1kg) kreisend pendeln lassen

► Zeit: ca. 3 x 3 Minuten



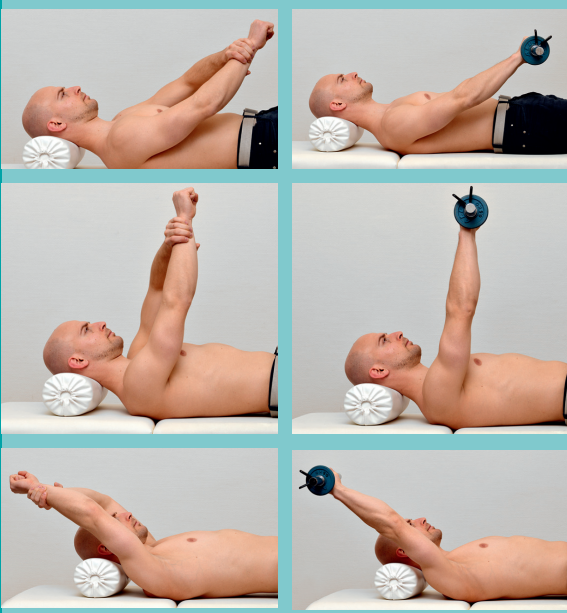
Übung 2: passive Dehnung der Schulterkapsel

- Ausgangsstellung: auf dem Rücken liegend, der erkrankte Arm wird mit dem gesunden Arm gehalten
- anschließend mit dem gesunden Arm den erkrankten Arm am Körper vorbei so weit wie möglich über den Kopf führen wie auf den Abbildungen gezeigt
- Bewegung bis zum ersten Auftreten von Schmerz oder zum Bewegungsende, aber nicht weiter ausführen

► Endposition ca. 30 Sekunden halten, 8 Wiederholungen, Pausen von ca. 10 Sekunden mit bewusster Entspannung, Wiederholung: 5x

Alternativ kann die Übung mit einem leichten Gewicht (max.1kg) wiederholt werden

► Endposition ca. 30 Sekunden halten, 8-10 Wiederholungen, Pausen von ca. 10 Sekunden mit bewusster Entspannung



Übung 3: Dehnung in liegender Position (engl. sleepers stretch):

- Ausgangsstellung: liegende Seitenlage, Kopfunterlage, erkrankte Schulter unten, Ellenbogen 90° gebeugt, gesunder Arm wird auf das Handgelenk des erkrankten Armes gelegt
- das Eigengewicht drückt den erkrankten Arm zur Liege, ggf. kann mit minimaler Kraft (ca. 0,5kg) bis zur Schmerzgrenze heran nachgedrückt werden

► Endposition ca. 30 Sekunden halten, 8-10 Wiederholungen, Pausen von ca. 10 Sekunden mit bewusster Entspannung



Übung 4: Körper kreuzende Dehnung (engl. cross body)

- Ausgangsstellung: liegende Seitenlage, Kopfunterlage, erkrankte Schulter unten, Ellenbogen gebeugt, gesunde Hand umfasst den Ellenbogen des erkrankten Armes
- der gesunde Arm zieht den erkrankten Arm zur Decke (bis an Schmerzgrenze heran)

► Endposition ca. 30 Sekunden halten, 8-10 Wiederholungen, Pausen von ca. 10 Sekunden mit bewusster Entspannung,



Übung 5: passive Dehnung der Innen- und Außenrotation

- Ausgangsstellung: 3 Punktstand (s.o.), Ellenbogen 90° gebeugt, Stange (z.B. Besenstiel) notwendig

Außenrotation:
- Stange vor dem Körper, die erkrankte Schulter wird über den gesunden Arm bis zur Schmerzgrenze gedrückt

Innenrotation:
- Stange hinter dem Körper, die erkrankte Schulter wird über den gesunden Arm nach innen gezogen

► Endposition ca. 30 Sekunden halten, 8-10 Wiederholungen, Pausen von ca. 10 Sekunden mit bewusster Entspannung

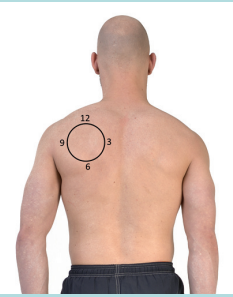


Kräftigung der Schultermuskulatur

Übung 6: Schulterblattuhr-Kräftigung und Zentrierung des Schulterblattes

- Ausgangsstellung: stehend oder sitzend, Oberkörper aufrecht
- stellen Sie sich auf Ihrem Schulterblatt eine Uhr vor
- bewegen Sie Ihr Schulterblatt abwechselnd auf die Uhrzeit 3, 6, 9 und 12 Uhr
- führen Sie die Übung mit beiden Schultern durch

► Jede Uhrzeit sollte einmal angesteuert werden, 15 x Wiederholungen



Übung 7: Kräftigung der Schulter Anstreizer (Adduktoren):

- Ausgangsstellung: 3 Punktbelastung der Füße (Ferse, Groß- und Kleinzeh)
- Beine stehen hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt
- ein Buch wird zwischen Ellenbogen der erkrankten Schulter und Körper gehalten
- den Ellenbogen gegen das Buch und somit gegen den Körper drücken

► Endposition 5 Sekunden halten, 10 x Wiederholungen, 3 Serien

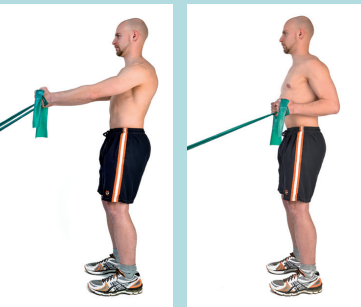


zentrierte Kräftigung der Schultermuskulatur

Übung 8: Schulterblattstabilisation im Stehen

- Ausgangsstellung: fester Stand, ein Theraband ist notwendig, Daumen zeigen nach oben, das Theraband wird auf Brusthöhe gehalten
- der Beckenboden und Bauchmuskulatur wird angespannt
- das Theraband wird zum Körper (Bauchhöhe) und das Schulterblatt wird nach innen unten gezogen
- die Arme dabei dicht am Körper halten

► Endposition 5 Sekunden halten, 12 x Wiederholungen, 3 Serien



Übung 9: zentrierte Kräftigung der Innenrotation

- Ausgangsstellung: Einbeinkniestand, Ellenbogen 90° gebeugt und auf dem Knie der erkrankten Seite abstützen, Unterarm senkrecht zum Körper
- Theraband über Schulterhöhe befestigen, Arm nach innen drehen und dabei auf dem Ellenbogen abstützen (diese Übung kann bei Bedarf auch im Liegen durchgeführt werden und der Ellenbogen wird auf dem Körper abgestützt) [vgl. Übung 11 und 12]

► Endposition 5 Sekunden halten, 12 x Wiederholungen, 3 Serien



Übung 10: zentrierte Kräftigung der Außenrotation

- Ausgangsstellung: Einbeinkniestand, Ellenbogen 90° gebeugt und auf dem Knie der erkrankten Seite abstützen, Unterarm horizontal zum Körper
- Theraband unter Schulterhöhe befestigen, Arm nach außen drehen und dabei den Ellenbogen abstützen (diese Übung kann bei Bedarf auch im Liegen durchgeführt werden und der Ellenbogen wird auf dem Körper abgestützt) [vgl. Übung 11 und 12]

► Endposition 5 Sekunden halten, 12 x Wiederholungen, 3 Serien

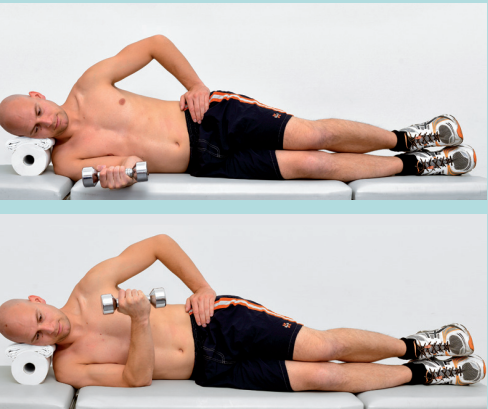


aktive Kräftigung der Schultermuskulatur

Übung 11: aktive Kräftigung der Innenrotation im Liegen

- Ausgangsstellung: Seitenlage, erkrankte Seite bodenwärts, Ellenbogen 90° gebeugt, Gewicht von max. 1 kg wird in der Hand gehalten, das Handgelenk der Gegenseite stabilisiert den Körper
- langsame Innendrehung der Schulter

► Endposition 5 Sekunden halten, 12 x Wiederholungen, 3 Serien



Übung 12: aktive Kräftigung der Außenrotation im Liegen

- Ausgangsstellung: Seitenlage, erkrankte Seite deckenwärts, Ellenbogen 90° gebeugt, ein Kissen zwischen Ellenbogen und Körper wirkt stabilisierend, Gewicht von max. 1 kg
- langsame Außendrehung der Schulter

► Endposition 5 Sekunden halten, 12 x Wiederholungen, 3 Serien

