

Autoren



Prof. Dr. med. Philip Kasten
FA für Orthopädie und Unfallchirurgie
Sektionsleiter Schulter- und Ellenbogenchirurgie
Sportorthopädie
Klinik und Poliklinik für Orthopädie
Universitätsklinikum
Carl Gustav Carus Dresden



Frau Prate
Stellv. Leiterin des operativen
und multimodalen Schmerzbereiches
des Universitäts-Physiotherapie-Zentrums



Christian Kopkow
Physiotherapeut

Ihr kompetenter Partner für Gesundheit, Wohlbefinden und Mobilität.



Orthopädietechnik

Orthopädieschuhtechnik

Rehabilitationstechnik

Care-Center

Sanitätsfachhandel

Podologie

Vital-Center

01307 Dresden
Fetscherstraße 70
Telefon 0351 44300

02977 Hoyerswerda
Bautzener Allee 32 a
Telefon 03571 481311

09599 Freiberg
Donatsring 20/
Kreis Krankenhaus
Telefon 03731 399734

Scheunenstraße 9
Telefon 03731 206680

Vital-Sanitätshäuser

01097 Dresden
Antonstraße 23
Telefon 0351 8288113

01309 Dresden
Borsbergstraße 23
Telefon 0351 3179140

01445 Radebeul
Meißner Straße 281
Telefon 0351 8305127

Borstraße 30/
Gesundheitszentrum
Telefon 0351 2722117

01454 Radeberg
Badstraße 17/Arzttehaus
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

Stabilisierung der Schulter

Selbstübungs-
programm
für Patienten
zur Verbesserung
der Schulterblatt-
stabilisierung



Einleitung

Zur Bewegung des Armes sind nicht nur die Muskulatur der Schulter, sondern auch die Stabilität zwischen Schulterblatt und Rumpf und die Stellung des Rumpfes an sich wichtig. Durch eine neuromuskuläre Fehlsteuerung nach Unfällen, Überlastung oder auch Verschleißerkrankungen des Schultergelenkes kann es zu einem Abheben des Schulterblattes vom Rumpf kommen. Dies führt dann durch eine Einengung des Gleitraumes unter dem Schulterdach unter Umständen zu Sehnenreizungen und Schmerzen.

Ziel dieses Übungsprogrammes ist es, Ihnen bei der neuromuskulären Stabilisierung des Schulterblattes zum Rumpf zu helfen und Ihnen eine Anleitung zum Training zu geben. Dies ist sowohl für den Patienten, als auch für den Physiotherapeuten eine Herausforderung, so dass wir eine optimale Anleitung für wichtig halten.

Viel Spaß und viel Erfolg bei den Übungen!

Mit besten Grüßen

Prof. Dr. med. P. Kasten

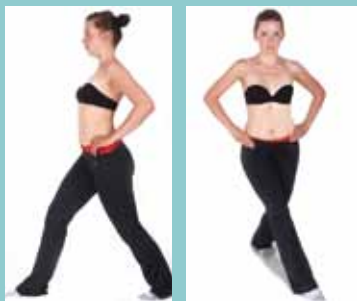
Übung 1: Kniebeuge

- stehen Sie aufrecht: Beine hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt
- spannen Sie ihre Beckenboden- und Bauchmuskulatur an:
»Bauchnabel nach innen Richtung Wirbelsäule ziehen«
- machen Sie eine Kniebeuge
- wenn Sie die beidbeinige Kniebeuge beherrschen, wechseln Sie zur einbeinigen Kniebeuge
- Endposition (Kniebeuge) 5 Sek. halten, 8 Wiederholungen, 3 Serien



Übung 2: Balanceübung

- stehen Sie aufrecht
- spannen Sie ihre Beckenboden- und Bauchmuskulatur an
- tippen Sie mit den Zehenspitzen weg von Ihrem Körper leicht auf den Boden, dabei bleibt das andere Bein stabil auf dem Boden
- variieren Sie die Richtung in welche Sie tippen
- wechseln Sie die Beine nach ca. 20-30 Sekunden, üben Sie ca. 3-5 Minuten



Übung 3: Schräge Bauchmuskeln

- legen Sie sich auf den Boden, die Beine angewinkelt
- nehmen Sie die Arme nach hinten in den Nacken
- spannen Sie ihre Beckenboden- und Bauchmuskulatur an
- heben Sie nun ihren Oberkörper schräg vom Boden ab, so dass sich der Ellenbogen zum diagonal gegenüberliegenden Knie bewegt und die Schulterblätter den Boden nicht mehr berühren
- Ziel: 20 Wiederholungen pro Seite, 3 Serien



Übung 4: Seitstütz

- legen Sie sich auf eine Seite, das untere Bein etwas weiter hinten als das obere Bein
- stützen Sie ihren Oberkörper auf den im Ellenbogen gebeugten Arm
- spannen Sie ihre Beckenboden- und Bauchmuskulatur an
- drücken Sie nun den Oberkörper weg vom Boden
- Oberkörper und Beine sollen in einer geraden Verbindungslinie stehen
- Endposition 5 Sek. halten, 8 Wiederholungen, 3 Serien



Übung 5: Schulterblattuhr

- stehen oder sitzen Sie aufrecht
- stellen Sie sich eine Uhr auf Ihrem Schulterblatt vor
- bewegen Sie Ihr Schulterblatt auf die verschiedenen Ziffern
- wiederholen Sie die Übung mehrmals
- üben Sie zudem mit beiden Schultern



Übung 6: Schulterblattgleiten nach unten

- sitzen Sie aufrecht
- spannen Sie ihre Beckenboden- und Bauchmuskulatur an
- legen Sie ihren Arm z. B. auf einem Stuhl oder Tisch auf
- ziehen Sie nun die Schulter nach hinten und unten
- Endposition 5 Sek. halten, 8 Wiederholungen, 3 Serien



Übung 7: Armdrücken nach hinten

- stehen Sie aufrecht
- spannen Sie ihre Beckenboden- und Bauchmuskulatur an
- das Bein auf der zu trainierenden Seite steht nach hinten versetzt
- drücken Sie mit gestrecktem Arm nach hinten gegen einen Widerstand, z. B. eine Wand, einen Tisch oder Stuhl
- Endposition 5 Sek. halten, 8 Wiederholungen, 3 Serien



Übung 8: Katzenbuckel

- gehen Sie in den Vierfüßlerstand
- spannen Sie ihre Beckenboden- und Bauchmuskulatur an
- schieben Sie Ihre Schultern weg vom Boden:
»Katzenbuckel machen«
- Endposition 5 Sek. halten, 8 Wiederholungen, 3 Serien

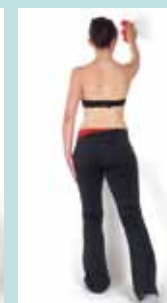


Übung 9: Katzenbuckel mit gestrecktem Bein

- gehen Sie in den Vierfüßlerstand
- spannen Sie ihre Beckenboden- und Bauchmuskulatur an
- strecken Sie das Bein auf der zu trainierenden Seite aus
- schieben Sie Ihre Schultern weg vom Boden:
»Katzenbuckel machen«
- Endposition 5 Sek. halten, 8 Wiederholungen, 3 Serien

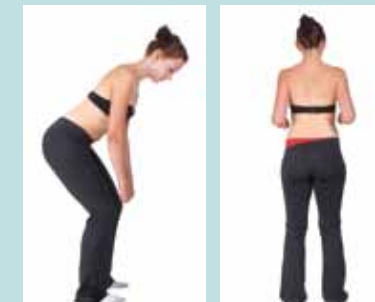
Übung 10: Wischen

- stehen Sie aufrecht
- spannen Sie ihre Beckenboden- und Bauchmuskulatur an
- das Bein auf der zu trainierenden Seite steht nach hinten versetzt
- »wischen« Sie mit einem Handtuch kreisförmig an einer Wand entlang, ziehen Sie dabei ihr Schulterblatt nach hinten und unten
- wechseln sie die Wischrichtung
- »wischen« Sie anfangs mit Ihrem Arm auf Brusthöhe, steigern Sie bei Verträglichkeit auf Überkopfniveau



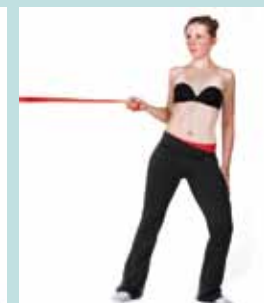
Übung 11: Rudern

- stehen Sie mit vorgebeugten Oberkörper
- spannen Sie ihre Beckenboden- und Bauchmuskulatur an
- richten Sie sich auf und strecken Sie dabei Hüft- und Kniegelenke
- beugen Sie dabei die Ellenbogengelenke und ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten und unten
- Endposition 5 Sek. halten, 8 Wiederholungen, 3 Serien



Übung 12: Seitliches Ziehen

- stehen Sie aufrecht
- greifen Sie ein Theraband oder einen Seilzug
- spannen Sie ihre Beckenboden- und Bauchmuskulatur an
- lehnen Sie sich leicht auf die zu trainierende Seite
- ziehen Sie nun das Theraband zu sich heran
- ziehen Sie dabei das Schulterblatt nach hinten und unten
- Endposition 5 Sek. halten, 8 Wiederholungen, 3 Serien



Übung 13: Diagonales Schulterrückziehen

- greifen Sie ein Theraband oder einen Seilzug
- spannen Sie ihre Beckenboden- und Bauchmuskulatur an
- das Bein auf der zu trainierenden Seite ist leicht nach hinten versetzt
- beugen Sie sich vor als würden Sie etwas vom Boden aufheben
- richten Sie nun den Oberkörper auf, strecken Sie dabei die Beine
- ziehen Sie das Theraband nach hinten während Sie die Schulter nach hinten und unten ziehen
- Endposition 5 Sek. halten, 8 Wiederholungen, 3 Serien

