



Schultergelenk: Zentrierende Kräftigung

Übungskatalog Schwierigkeitsgrad: **C (schwieriger)**

Der Übungskatalog soll Ihnen eine Unterstützung beim selbständigen Üben zu Hause bieten. Alle Übungen verfolgen das Ziel, Ihre Schultermuskulatur zu kräftigen und dadurch eine optimale Führung und Zentrierung Ihres Schultergelenkes zu erlangen.

Bitte führen Sie die einzelnen Übungen gemäss den Instruktionen Ihrer Physiotherapeutin bzw. Ihres Physiotherapeuten aus. Sollten Sie Fragen haben können Sie jederzeit bei uns in der Praxis nachfragen.

Wichtig: Die einzelnen Übungen sollten Ihnen bei der Ausführung keine Schmerzen bereiten. Treten Schmerzen auf, sollten Sie die Übung nicht durchführen bzw. abbrechen.

Worauf Sie bei allen Übungen achten sollten:

1. Bevor Sie loslegen kontrollieren Sie Ihre Ausgangstellung.
 2. Führen Sie die Übungen kontrolliert und langsam aus – auf keinen Fall ruckartig.
 3. Spannen Sie ihre Bauchmuskulatur bzw. Beckenbodenmuskulatur an.
 4. Machen Sie immer wieder eine Selbstkontrolle: weichen Sie aus? Ist Ihre Stellung korrekt? Ziehen Sie die Schultern hoch?
 5. Bei Schmerzen die Übung abbrechen!
 6. Halten Sie sich an die Instruktionen Ihrer Physiotherapeutin bzw. Ihres Physiotherapeuten. Bei Unsicherheit bzw. Unklarheiten fragen Sie bei uns in der Praxis nach. Wir helfen Ihnen gerne!
-

Notizen:



Übung 1: Schulterdrücken

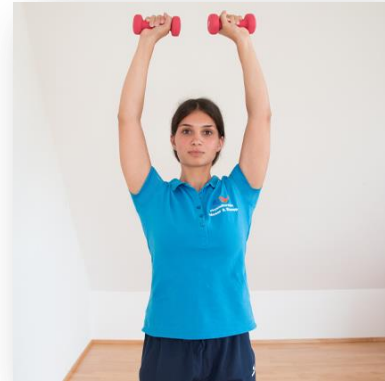


Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand, Ellenbogen auf Schulterhöhe zur Seite heben (90° Grad)

Hilfsmittel

Hanteln, Plastikflaschen



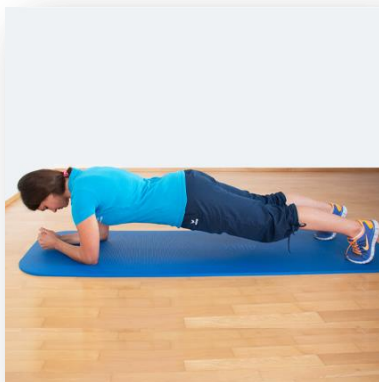
Ausführung

Arme über die Seite nach oben führen

Beachten Sie

Hanteln sollten sich oben nicht berühren, kein Hohlkreuz, Bauchspannung halten

Übung 2: Unterarmstütze (Plank)



Ausgangsstellung

Ellenbogen unter die Schultergelenke stützen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen, Gesässmuskulatur anspannen und Kniegelenke durchdrücken, Gewicht auf Unterarme und Zehenspitze, Spannung über die gesamte Körperlängsachse

Ausführung

In stabiler Position verharren

Beachten Sie

Spannung halten, nicht durchhängen bzw. ins hohle Kreuz fallen



Übung 3: Unterarmseitstütze (Siede-Plank)



Ausgangsstellung

Gebeugte Kniegelenke, Ellenbogen unter Schultergelenk stützen, Finger zeigen nach vorne, Becken nach oben Richtung Decke heben, Kinn Richtung Brustbein, Blick nach vorne, kontrollierte Atmung

Ausführung

In stabiler Position verharren

Beachten Sie

Spannung halten, nicht durchhängen bzw. ins hohle Kreuz fallen

Übung 4: Überkopfziehen



Ausgangsstellung

Arme nach vorne, leicht gebeugt und abgespreizt, Handflächen zeigen nach oben, Theraband unter Spannung halten

Hilfsmittel

Theraband



Ausführung

Arme leicht angewinkelt übers Gesicht bringen, Theraband-Spannung halten

Beachten Sie

Schultern bleiben unten, nicht ins hohle Kreuz