

Ergotherapeutische Übungsblätter

- Übungen für den Schultergürtel -



Kein Körperteil ist gleichzeitig so mobil und stabil wie der Schultergürtel, das Schultergelenk eingeschlossen: Ein komplexes Fundament aus diversen Gelenken, unzähligen Muskeln, Nerven, Sehnen und Bändern ist die Voraussetzung für das Meistern der enormen Alltagsanforderungen, denen wir Tag für Tag ausgesetzt sind.

Die folgenden Übungen stellen ein abgerundetes Programm dar – zur Verbesserung, Stabilisierung und Erhaltung des komplexen Zusammenspiels von Schulter und Schultergürtel. Führen Sie alle Übungen in einem gleichmäßigem Tempo aus. Gehen Sie dabei in der Bewegung nur soweit, dass Sie die Übungen schmerzfrei und ohne Ausgleichbewegungen der Schulter oder dem Oberkörper ausführen können. Achten Sie auf ruhiges und gleichmäßiges Atmen! Trainieren Sie am Besten immer wechselseitig. Sie bekommen so einen Seitenvergleich und schaffen einen Ausgleich zwischen Entspannung und Aktivität. Nur tägliches Üben oder mind. 2-3x wöchentlich ist wirklich effektiv. Wiederholen Sie dabei die einzelnen Übungen mehrmals.

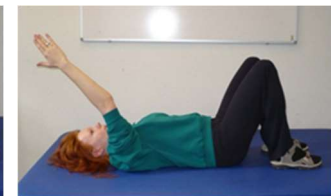
Übungen zur Schulterstabilität

Ausgangstellung: Rückenlage, Beine angewinkelt, Arme im Schultergelenk 90° zur Auflagefläche, Ellbogen und Finger locker gestreckt



Arm aus der Ausgangstellung Richtung Kopf bewegen und zurück

Dann den Arm in Richtung Füße bewegen und wieder zurück



Steigerung: Kleines Gewicht wie z.B. eine Plastikflasche in die Hand nehmen und nach und nach mit Wasser befüllen

Winkeln Sie den gestreckten Arm in der Schulter soweit zur Gegenseite, dass die Fingerspitzen über der Körpermitte stehen. Nun gestreckten Arm aus dieser Position in die Ausgangsstellung bewegen und zurück.

Steigerung wie bei Übung 1



Arm aus der Ausgangsstellung aus der Schulter heraus in Richtung Decke schieben und wieder zurück. WICHTIG: auf gestreckten Ellbogen achten!

Steigerung: Leichtes Gewicht (s. Übung 1) zur Decke stemmen



Malen Sie in der Ausgangsstellung Vierecke aller Art, Dreiecke oder auch Buchstaben an die Decke. Beginnen Sie klein und lassen Sie die Formen und Buchstaben langsam größer werden. Wechseln Sie die Richtung.

Malen Sie in der Ausgangsstellung Kreise an die Decke. WICHTIG: auf einen RUNDEN Kreis achten; Klein beginnen, langsam größer und dann langsam wieder kleiner werden; langsam schneller werden und dann wieder langsamer werden. Wechseln Sie auch hier die Richtung.



Ergotherapeutische Übungsblätter - Übungen für den Schultergürtel -

Übungen mit dem Luftballon

Achten Sie bei den beiden folgenden Übungen auf eine aufrechte Sitzhaltung, Füße möglichst auf den Boden stellen.

Der gestreckte Arm liegt auf dem Luftballon, so dass der Ellbogen direkt aufliegt, Handinnenfläche zeigt nach oben

Wippen Sie mit dem gestreckten Arm auf dem Luftballon (Luftballon über Druck aus der Schulter in Richtung Tisch zusammendrücken und dann Spannung wieder loslassen).

Der Arm ist gestreckt, Handfläche liegt auf dem Luftballon auf.

Wippbewegung nun über Druck mit der Hand aus der Schulter in Richtung Tisch ausüben und dann Spannung wieder lösen.

WICHTIG für beide Übungen: Achten Sie auf gestreckten Ellbogen! Passen Sie die Durchführungsgeschwindigkeit so an, dass Sie in einem gleichmäßigen Rhythmus arbeiten.



Lockerungs-/ Dehnungsübungen

Dehnen Sie nie im Schmerz, leichtes Ziehen ist erlaubt. Halten Sie die Spannung mind. 20-30 sec., denn erst ab diesem Zeitraum entsteht ein wirklicher Dehnungseffekt. Machen Sie 10-20 sec. Pause, bevor Sie erneut dehnen. Wiederholen Sie 2-3x. Achten Sie dabei auf eine gleichmäßige ruhige Atmung.

Kreisen Sie Ihre Schultern erst in die Eine und dann in die andere Richtung; Arm dabei locker hängen lassen.

Heben Sie die gestreckten Arme auf knapp unterhalb Schulterhöhe seitlich vom Körper weg an; drehen Sie den Arm so, dass die Handinnenflächen nach oben zeigen; klappen Sie die Hände mit gestreckten Fingern im Handgelenk handrückenwärts ab und drücken Sie nun noch die Schultern nach unten.



Überkreuzen Sie die Arme und halten Sie dabei den oben aufliegenden Arm gestreckt; winkeln Sie nun den unteren Arm an und schieben damit den gestreckten Arm in Richtung Körper.



Für Rückfragen stehen Ihnen unsere Mitarbeiter aus der ergotherapeutischen Abteilung gerne zur Verfügung.

Tel.: 07081/ 173-343
quellenhof.ergotherapie@sana.de