

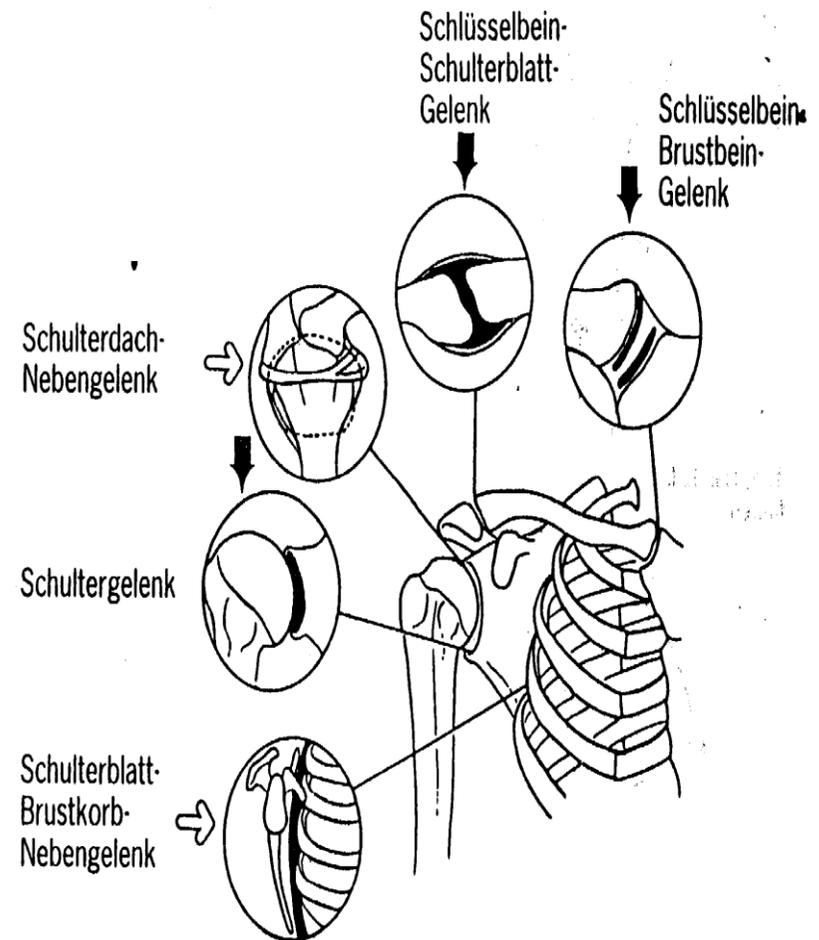


*Praxis für Physiotherapie
- Reinhard Jesse -
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 13
17192 Waren (Müritz)
Tel. 03991/ 12 15 34
www.physiotherapie-reinhard-jesse.de
e-mail: info@physiotherapie-reinhard-jesse.de*

© 2007

Aktive Schultergymnastik

*Ein Gymnastikprogramm für Patienten mit
Problemen im Bereich des Schultergürtels, im
Schultergelenk sowie der Rotatorenmanschette*



Einleitung

Der sogenannte "Schulterschmerz" hat vielfältige Ursachen und ist selten alleine auf das eigentliche Schultergelenk (Glenohumeralgelenk) zurückführbar. Am Schultergürtel müssen noch weitere echte Gelenke Berücksichtigung finden z.B. Schlüsselbein-Brustbeingelenk (Sternoclavikulargelenk) und das Schlüsselbein-Schulterblattgelenk (Acromioclavikulargelenk). Nebengelenke in Form von Gleitebenen stellen das Schulterdach-Nebengelenk (subacromialer Raum) und das Schulterblatt-Brustkorb-Nebengelenk (scapulothorakale Gleitebene) dar. Die wechselseitige Beeinflussung der echten Gelenke und der Nebengelenke erschwert vielfach die Behandlung. Nur der Arzt kann mit Hilfe des Patienten eine gezielte Wertung und Behandlung einleiten. Die häufigsten Schulterprobleme entstehen jedoch durch Veränderungen der Weichteile in der Umgebung des Schultergelenkes (s. Nebengelenke). Die Funktion der Halswirbelsäule sollte ebenfalls beachtet werden.

3. Das Band wieder vor der Brust auseinander ziehen und dann über den Kopf in den Nacken ziehen.



5. Kräftigungsübungen mit dem Therapieband

1. Wickeln Sie das Band um beide Handgelenke – jetzt das Band vor der Brust halten und langsam auseinander ziehen. Einige Sekunden halten und langsam locker lassen.



2. Das Band bleibt um die Handgelenke gewickelt, eine Hand wird auf das gleichseitige Knie gelegt und der andere Arm wird nach schräg oben gestreckt.



Allgemeine Hinweise vor Übungsbeginn

1. **Aufwärmen**
2. **Dehnung der Muskulatur**
3. **Übungen**
 - **langsame und korrekte Ausführung**
 - **stabile Ausgangsstellung**
 - **Ausatmung bei Belastung**
 - **Wahl der richtigen Bandstärke bei Übungen mit dem Therapieband**
 - **Belastung bzw. Bewegung schmerzlos**
 - **3 – 5 Serien mit je 10 – 15 Wiederholungen**
4. **Übungsziele**
 - **Mobilität**
 - **Stabilität**
 - **Koordination**
 - **Kräftigung**

1. Lockerung des Schultergelenkes

1. Hände an die Schultern führen und die Schultern erst nach hinten - dann nach vorn kreisen (auf geraden Oberkörper achten).



2. Beide Schultern zu den Ohren ziehen und langsam locker lassen.



3. Eine Wasserflasche in die rechte Hand nehmen und damit leicht pendeln – dann in die linke Hand nehmen und ebenfalls pendeln.



4. Kräftigung des Schultergürtels

1. Stellen Sie sich mit dem Gesicht vor eine Wand und stemmen Sie beide Arme gestreckt dagegen, nun machen Sie Liegestütze – etwa 10 Stück.



2. Stellen Sie sich in einen Türrahmen, legen Sie die Hände links und rechts an den Rahmen und versuchen Sie den Türrahmen auseinander zu drücken.



3. Greifen Sie mit den Händen ineinander und ziehen Sie die Hände auseinander.



5. Beide Hände falten – nach vorn strecken , dann nach oben und auf dem Kopf ablegen dann zurück.



- 6 . Wie vorherige Übung – nur dass die Hände jetzt in den Nacken gezogen werden.



7.

2. Dehnung des Schultergürtels

1. Die rechte Hand in die Hüfte setzen , den linken Arm gestreckt über den Kopf heben und sich zur rechten Seite neigen, kurz halten und dann die Seiten wechseln.



2. „Fleischerhacken“ eine Hand greift von oben eine von unten hinter den Rücken – die Hände versuchen sich zu berühren – eine Weile halten und dann die Arme wechseln.



3. Die rechte Hand auf die linke Schulter legen, mit der linken Hand den rechten Ellenbogen fassen und zur linken Schulter ziehen. Dann die Seiten wechseln.



4.

3. Beweglichkeit des Schultergelenkes

1. Die Arme im Wechsel gestreckt nach oben heben.



2. Die Arme im Wechsel zu Seite wegstrecken.



5.

3. Einen Arm zur Seite wegstrecken und kleine Kreise malen, die langsam größer werden – dann die Richtung wechseln und wieder kleiner werden. Mit dem anderen Arm dasselbe.



4. Mit beiden Armen nach vorn, nach oben, nach unten und zur Seite boxen.



a.



b.



c.

6.