

## **Übungsprogramm nach operativen Eingriffen am Schultergelenk**

**Pendelübung:**

Mit einem Arm am Tisch abstützen. Die freie Hand ganz locker hängen lassen und sanft hin- und herpendeln.

**Mobilisierung der Schultergürtelgelenke:**

Die Arme hängen neben dem Körper.

a) die Schultern bewegen sich nach oben zu den Ohren und dann wieder nach unten Richtung Wirbelsäule und Gesäß.

b) die Schultern bewegen sich nach vor und nähern sich einander, dann bewegen sie sich nach hinten und nähern sich hinten einander.

**Schulterblattfixierung am Rumpf:**

Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz.

Die optimale Position der Schulterblätter am Brustkorb ist die Bewegung nach hinten/ unten und etwas nach außen (weg von der WS). Die Spannung kurz halten und dann wieder lockerlassen.

**Mobilisierung des Schultergelenkes über den Rumpf:**

Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz, der Unterarm ist auf einem Tisch oder Quaderpolster gelagert

Ausführung:

a) Verschieben sie den Brustkorb abwechselnd nach rechts und links, während der Arm an der gleichen Position liegen bleibt.

b) Bewegen sie ihr Brustbein abwechselnd nach vorne/oben und dann nach hinten/ unten. Der Arm bleibt dabei wieder an der gleichen Position.

**Mobilisierung des Schultergelenkes mit einem Ball:**

Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz, beide Hände liegen auf einem Ball

Ausführung: Sie rollen den Ball mit beiden Armen nach vor bis die Arme gestreckt sind und dann wieder zurück. Dabei wird das Armgewicht vom Ball übernommen.

□ **Überkopfpendelzug:**

Überkopfpendelzug über Bett aufhängen – abwechselnd werden nun der rechte und der linke Arm nach unten Richtung Bett bewegt, gleichzeitig wird der andere Arm durch das Seil nach oben gezogen.

□ **Stabübung in Rückenlage:**

Ausgangsstellung: Sie liegen auf dem Rücken und fassen mit beiden Händen den Stab.

Ausführung:

a) Die Ellbogen sind 90° gebeugt, der Stab ruht auf dem Brustbein. Sie führen den Stab gerade Richtung Decke hoch und strecken dabei die Ellbogen. Dabei übernimmt der operierte Arm so viel Aktivität wie er kann.

b) Die Ellbogen sind dabei gestreckt. Nun führen sie den Stab mit beiden gestreckten Ellbogen über den Kopf bis zum Bewegungsende bzw. zum Beginn des Schmerzes und dann wieder zurück. Dabei übernimmt der operierte Arm so viel Aktivität wie er kann.

□ **Aktive Zentrierungsübungen:**

Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz, der Unterarm ist auf einem Tisch gelagert.

a) Den Ellbogen nun vom Körper weg in die Länge schieben – entlang der Tischfläche und wieder retour. Die Schulter bewegt sich dabei Richtung Boden.

b) Oberarmkopf nach hinten/ unten bewegen, der Schultergürtel bleibt dabei stabil. Man spürt, wie sich der Oberarmkopf vom Schulterdach entfernt. Die Spannung kurz halten und dann wieder lockerlassen.

□ **Trippeln im Stütz:**

Ausgangsstellung: Sie stützen sich mit beiden Handflächen auf eine Unterlage (Tisch,...), die Ellbogen bleiben dabei gestreckt.

Ausführung: Sie drücken nun abwechselnd einmal die rechte und dann die linke Handfläche etwas mehr auf die Unterlage. Dabei ist es ganz wichtig, dass der Oberkörper gerade bleibt und die Schulterblätter gut am Brustkorb fixiert werden.

## **Zusätzliche Information**

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Sie wurden in den vergangenen Tagen an der Schulter operiert. Deswegen möchten wir Ihnen Informationen bezüglich der weiteren physiotherapeutischen Behandlung vermitteln:

### **1. Schulter - Bewegungsschiene**

Sie haben die Möglichkeit nach ärztlicher Verordnung eine Schulter – Bewegungsschiene für zuhause als Leihgerät zu mieten. Über die Kosten, Selbstbehalt und Zustellservice können Sie sich unter der Telefonnummer:

01/532-08-34 (Firma Orthomed – Artromot Mietservice) informieren.

### **2. Physiotherapie nach der Entlassung**

Wir empfehlen, die hier begonnene physiotherapeutische Behandlung nach der Entlassung zuhause bei Therapeuten vor Ort sowie die bei uns erlernten Übungen fortzusetzen und sind gerne behilflich beim Vermitteln von Adressen.

Bezüglich Terminvereinbarung und eventuellem Selbstbehalt erkundigen Sie sich bitte selber.

Ihre behandelnden Ärzte und Physiotherapeuten