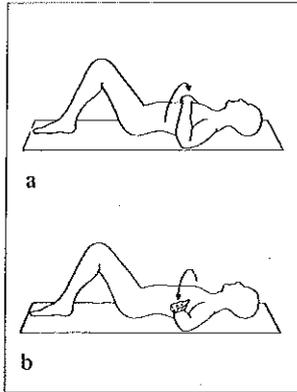


# Übungen nach Verletzungen des Schultergelenkes

Übungen nur nach krankengymnastischer Anleitung durchführen.

Bitte die angekreuzten Übungen besonders beachten.

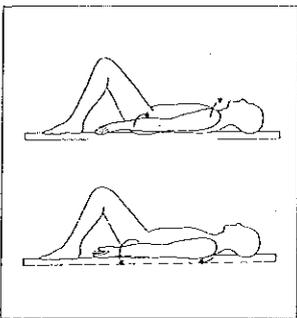
## I Ausgangsstellung: Rückenlage



Beine angestellt. Lendenwirbelsäule behält Kontakt zur Unterlage.

**1** Arme liegen gestreckt neben dem Körper.

- a) Schultern ziehen Richtung Nase, dabei Arme einwärtsdrehen. Ellenbogen bleiben gestreckt.
- b) Schulterblätter ziehen Richtung Wirbelsäule und Gesäß, dabei Arme auswärtsdrehen.



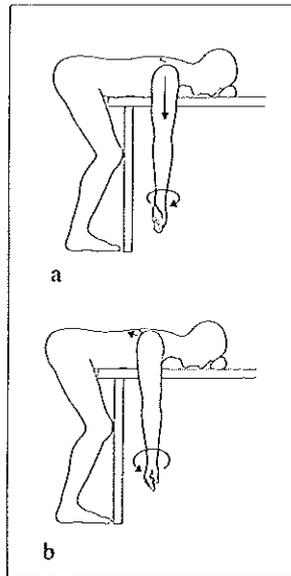
**2** Oberarme liegen auf der Unterlage. Ellenbogen rechtwinklig gebeugt. Schulterblätter Richtung Wirbelsäule und Gesäß halten.

- a) Hände fausten, auf den Bauch legen.
- b) Finger strecken, Handrücken Richtung Unterlage bewegen. Ellenbogen bleiben im 90°-Winkel! (Fließende Bewegung)

## II Ausgangsstellung: Bauchlage

**1** Arm hängt über Tisch-/Bankkante.

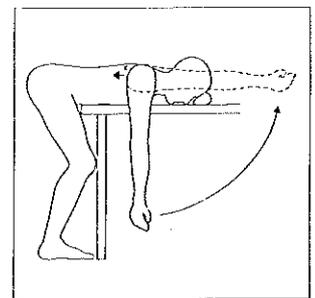
- a) Arm einwärtsdrehen, dabei Richtung Boden schieben.



- b) Schulterblatt zieht zur Wirbelsäule und Gesäß, dabei Arm

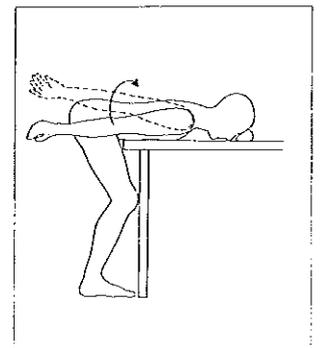
auswärtsdrehen. (Fließende, schraubende Bewegung)

**2** Arm hängt über Tisch-/Bankkante. Schulterblatt zieht Richtung Wirbelsäule



und Gesäß. Arm gestreckt zum Kopfende anheben. Daumen zeigt Richtung Decke.

**3** Oberkörper auf Tisch-/Bank abgelegt. Arme gestreckt neben den Körper legen. Schulterblätter ziehen Richtung Wirbelsäule und Gesäß. Gestreckte Arme anheben und auswärtsdrehen. Daumen zeigen Richtung Decke. Stirn behält Kontakt zur Unterlage.



• = keine Bewegung, Fixpunkt  
 → = Bewegung in angezeigter Richtung,  
 ↔ = gegenläufige Bewegung, wechselnde Richtung

Arztstempel

Bitte wenden!

