

---

## Übungen nach einer Schulteroperation

---

### 1. Schulterheben



Nehmen Sie eine gerade Rückenhaltung ein. Entspannen Sie die Nackenmuskulatur und lassen die Schultern bewusst tief hängen. Heben Sie dann die Schultern gleichmäßig langsam an und senken sie wieder. Hierdurch verbessert sich Ihr Haltungsgefühl und Verspannungen der Nackenmuskulatur wird vorgebeugt.

### 2. Schulter vor-/rückwärts bewegen



In aufrechter, entspannter Haltung führen Sie Ihre Schultern langsam nach hinten (Schulterblätter zusammen ziehen). Anschließend bringen Sie die Schulter soweit möglich nach vor- ne - alles ohne Anstrengung und Schmerzen.

### 3. Passives Pendeln



Stellen Sie sich seitlich an einen Tisch und stützen sich mit dem gesunden Arm ab. Achten Sie auf einen sicheren Stand. Neigen Sie den Oberkörper nach vorne und lassen Sie den Arm entspannt herunterhängen. Anschließend wieder langsam aufrichten.

### 4. Seilzug



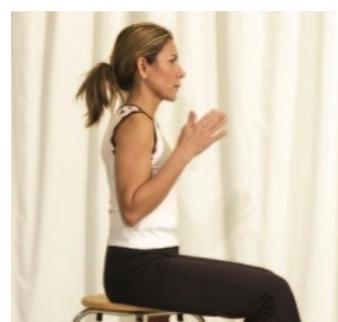
Ziehen Sie mit einem Seil den betroffenen Arm soweit nach oben, bis Sie ein Dehngefühl in der Schulter verspüren. Halten Sie die Position für 10 Sekunden. Senken Sie den Arm wieder langsam ab.

## 5. Dehnung der Gelenkkapsel



Lassen Sie den Arm auf einem Handtuch durch Vorbeugen des Oberkörpers soweit nach vorne gleiten, bis Sie ein Dehngefühl in der Schulter spüren. Halten Sie den Arm 10 Sekunden in dieser Position, bewegen Sie den Oberkörper langsam wieder in die Ausgangsstellung.

## 6. Unterarmbeugung



Setzen Sie sich entspannt hin und lassen den Arm seitlich am Körper hängen. Beugen und senken Sie den Unterarm langsam. Der Oberarm bleibt am Körper, die Hand zeigt nach vorne, der Daumen nach oben. Hierdurch wird Verspannungen der Bizepsmuskulatur vorgebeugt.