

Übungen nach Schulter OP



1. Dehnen der hinteren Oberarm Muskulatur

- Sitz oder Stand die rechte Hand/Oberarm liegt locker auf der linken Schulter, mit der rechten Hand greifen Sie an den linken Ellenbogen und ziehen diesen intensiv zur rechten Schulter
- ✕ 5 Wiederholungen 20-30 Sekunden halten



2. Kanu fahren

- Sitz oder Stand, Brust rausstrecken (am besten vor einen Spiegel zur Kontrolle, daß die Schultern unten bleiben) Besenstiel an der Seite anfassen und mit der einen Hand, so nah wie es geht, am Oberschenkel vorbeiführen. Die gegenüberliegende Seite nach oben führen.
- Je enger die Hände den Besenstiel greifen desto leichter** ✕ 5 x für 30 Sekunden



3. Seitliches Abstrecken

- Sitz oder Stand, Brust rausstrecken, Besenstiel ca. 30-40 cm vor der Brust halten und im Wechsel den Besenstiel nach rechts und links schieben. **Je weiter die Hände auseinander desto intensiver!!!**
- ✕ 3 x 20 Wiederholungen nach links und rechts





4. Vorderes Wegstrecken

- Sitz oder Stand, Brust rausstrecken, den Besenstiel vor der Brust halten und nun im Wechsel die Arme nach vorne wegstrecken bis die Ellenbogen komplett gestreckt sind!

Je weiter die Hände Auseinander greifen desto intensiver ist die Übung

✘ 3 x 15 Wiederholungen



5. Wand krabbeln

- Stand an der Wand, den operierten Arm mit den Fingerkuppen an die Wand und nun mit diesem bis zur freigegebenen Bewegung/oder bis zur Schmerzgrenze „hochkrabbeln“.

✘ 3 x 10 Wiederholungen



6. Betende Hände

- Rückenlage die Hände sind auf den Oberbauch gefaltet. Diese werden nun zur Decke gestreckt

✘ 3 x 15 Wiederholungen

7. Wippende Betende Hände (siehe links)

- Rückenlage die Hände sind auf den Oberbauch gefaltet. Diese werden zur Decke gestreckt bis die Ellenbogen komplett gestreckt sind. Dann werden im gestreckten Zustand kurze schnelle auf und ab Wippbewegungen ausgeführt

✘ 10 x 10 Sekunden

8. Liegestütz an der Wand

- Stand an der Wand (je näher die Füße an der Wand stehen desto einfacher ist die Übung) HWS gestreckt mit Blick geradeaus zur Wand, Brust rausgestreckt und nun mit den Händen das Gewicht ablassen, so daß die Nase bis kurz vor die Wand kommt

✘ 3 x 20 Wiederholungen





9. Stabilisation Schulter

- Stand an der Wand, die Füße soweit von der Wand entfernt, so daß man mit gestrecktem Arm mit der Handinnenfläche die Wand noch berühren kann (je nach Körpergröße 40- 70 cm weg von der Wand). Jetzt nehmen wir einen Ball und üben (mit fast gestreckten Armen) Druck auf den Ball aus, mit leichten rotierenden Bewegungen

10. Hantelübungen seitlich

- Stand: die Füße hüftbreit, den Bauchnabel nach innen gezogen (Bauchmuskel an spannen), Brust raus, Doppelkinn, so dass die HWS gestreckt ist. Nun die Arme seitlich abspreizen.



11. Hantelübungen nach vorne

- Stand, die Füße hüftbreit, den Bauchnabel nach innen gezogen (Bauchmuskel anspannen), Brust raus strecken und ein Doppelkinn machen, soweit bis die HWS gestreckt ist. Die Gewichte vor die Brust nehmen und nun die Gewichte nach vorne strecken
✕ 3 x 15 Wiederholungen

