

EIGENMOBILISATIONS- TECHNIKEN FÜR DIE SCHULTER





Keine der nachfolgenden Übungen darf Schmerzen verursachen!



EIGENMOBILISATION DER SCHULTER AUS RÜCKENLAGE IN RICHTUNG KOPF

Ausgangsstellung

Rückenlage, Beine angestellt. Je nach Wohlbefinden: Hände verschränken oder die gesunde Hand umfasst das Handgelenk des Armes der betroffenen Schulter.

Übungsausführung

Das Armgewicht auf der Seite der verletzten Schulter wird durch den gesunden Arm getragen und beide Arme bewegen sich langsam über dem Gesicht nach oben.

Vorsicht

- Der betroffene Arm darf nicht durch Eigenaktivität bewegt werden, er wird durch den gesunden Arm geführt.
- Schultern während der Bewegung nicht in Richtung Ohren ziehen

Wiederholung: 5–6 Wiederholungen
mehrmals täglich ausführen



EIGENMOBILISATION DER SCHULTER SEITWÄRTS

Ausgangsstellung

Rückenlage, Beine angestellt. Hände liegen verschränkt auf der Stirn.

Übungsausführung

Beide Ellbogen gleichzeitig langsam nach aussen bewegen und wieder zurück in die Ausgangsstellung

Vorsicht

Beide Schultern während der Bewegung nicht in Richtung Ohren ziehen

Wiederholung: 5–6 Wiederholungen
mehrmals täglich ausführen



EIGENMOBILISATION DER SCHULTER MIT UNTERSTÜTZTER HÄNGELAGE

Ausgangsstellung

Sitz oder Stand. Der betroffene Arm wird vom gesunden Arm durch den «Päckligriff» gehalten.

Übungsausführung

Das Armgewicht auf der Seite der verletzten Schulter wird durch den gesunden Arm getragen. Der gerade Oberkörper bewegt sich langsam in Vorlage, dabei wird der Winkel zwischen Rumpf und Oberarm grösser. Diese Position 10–20 Sekunden halten

Vorsicht

- Beide Schultern während der gesamten Bewegung nicht nach oben ziehen
- Rücken gerade halten, kein Rundrücken

Wiederholung: 5–6 Wiederholungen mehrmals täglich ausführen. Je nach Oberkörperposition findet im Schultergelenk eine mehr oder weniger grosse Bewegung statt.

EIGENMOBILISATION DER SCHULTER MIT HÄNGELAGE

Ausgangsstellung

Sitz oder Stand. Beide Arme hängen locker seitlich neben dem Oberkörper.

Übungsausführung

Der gerade Oberkörper bewegt sich langsam in Vorlage, dabei wird der Winkel zwischen Rumpf und Oberarm grösser. Diese Position 10–20 Sekunden halten

Vorsicht

- Beide Schultern während der gesamten Bewegung nicht in Richtung Ohren ziehen
- Rücken gerade halten, kein Rundrücken

Wiederholung: 5–6 Wiederholungen mehrmals täglich ausführen. Je nach Oberkörperposition findet im Schultergelenk eine mehr oder weniger grosse Bewegung statt.



EIGENMOBILISATION DER SCHULTER IM SITZEN

Ausgangsstellung

Sitz auf einem Stuhl, am Bettrand oder auf einem Tisch. Hände sind verschränkt und berühren die Stirn. Der gesunde Arm übernimmt das Gewicht des betroffenen Armes.

Übungsausführung

Aus dieser Position langsam die verschränkten Hände nach vorne bewegen und wieder zurück in die Ausgangsposition

Vorsicht

- Schultern nicht nach oben ziehen
- Rücken gerade halten, kein Rundrücken
- Keine ruckartigen, schnellen Bewegungen

Wiederholung: 5-6 Wiederholungen
mehrmals täglich ausführen



EIGENMOBILISATION DER SCHULTER IM SITZEN NACH AUSSEN

Ausgangsstellung

Sitz auf einem Stuhl, am Bettrand oder auf einem Tisch. Hände sind verschränkt und berühren die Stirn. Der gesunde Arm übernimmt das Gewicht des betroffenen Armes.

Übungsausführung

Aus dieser Position beide Ellbogen zueinander- und danach auseinanderbewegen

Vorsicht

- Schultern während der Bewegung nicht in Richtung Ohren ziehen
- Rücken gerade halten, kein Rundrücken
- Keine ruckartigen, schnellen Bewegungen

Wiederholung: 5-6 Wiederholungen
mehrmals täglich ausführen





EIGENMOBILISATION DER SCHULTER MIT BALL IM STEHEN

Ausgangsstellung: Mit leichter Oberkörpervorlage an einem Tisch stehen, Hand der verletzten Schulter liegt auf einem Ball (Tennisball, Melone, Orange).

Übungsausführung: Oberkörper stabil halten und den Ball langsam auf der Unterlage nach vorne, zurück- und zur Seite rollen, dabei vergrößert sich der Winkel im Schultergelenk. Oberkörpervorlage individuell verändern

Vorsicht

- Schultern während der Bewegung nicht nach oben ziehen
- Rücken gerade halten, kein Rundrücken
- Keine ruckartigen, schnellen Bewegungen

Wiederholung: Den Ball 8-10 Mal hin- und herrollen. Diese Übung mehrmals täglich wiederholen.



EIGENMOBILISATION DER AUSSENROTATION DER SCHULTER IM SITZEN

Ausgangsstellung: Sitz auf einem Stuhl, am Bettrand oder auf einem Tisch. Einen Stab oder Besenstiel in beiden Händen halten. Der betroffene Arm liegt am Körper und der Ellbogen ist rechtwinklig gebeugt.

Übungsausführung: Die gesunde Hand schiebt den Stab zur Gegenseite. Dabei bleibt der Oberarm der betroffenen Seite am Oberkörper und der Unterarm dreht sich langsam nach aussen.

Vorsicht

- Schultern während der Bewegung nicht nach oben ziehen
- Rücken gerade halten, kein Rundrücken
- Keine ruckartigen, schnellen Bewegungen

Wiederholung: Den Stab 8-10 Mal hin- und herbewegen. Diese Übung mehrmals täglich wiederholen.

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH EIN. ALS GRÖSSTES MEDIZINISCHES NETZWERK DER SCHWEIZ SIND WIR FÜHREND IN DER SPEZIALÄRZTLICHEN MEDIZIN, RADIOLOGIE UND DIAGNOSTIK. MIT UNSEREN KLINIKEN, NOTFALLSTATIONEN, AMBULANTEN OPERATIONSZENTREN SOWIE UNSEREN RADIOLOGIE- UND RADIOTHERAPIEINSTITUTEN SIND WIR IMMER FÜR SIE DA.

UNSERE KLINIKEN AUF EINEN BLICK



WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE

BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

FOLGEN SIE UNS AUF



ORTHOPÄDISCHES NOTFALLZENTRUM

24 STUNDEN UND 7 TAGE FÜR SIE DA
T +41 61 335 25 75

HIRSLANDEN KLINIK BIRSHOF

REINACHERSTRASSE 28
4142 MÜNCHENSTEIN
T +41 61 335 22 22
KLINIK-BIRSHOF@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH/BIRSHOF

