

# ÜBUNGEN ZUR KAPSELDEHNUNGEN UND EIGENMOBILISATION DER SCHULTER





Keine der nachfolgenden Übungen darf Schmerzen verursachen!



## HINTERE KAPSELDEHNUNG IM SITZEN

### **Ausgangsstellung**

Gerader Sitz auf einem Stuhl oder am Bettrand, den Oberarm rechtwinklig abheben und mit der anderen Hand am Ellbogen halten.

### **Übungsausführung**

Den Ellbogen auf dieser Höhe langsam in Richtung der anderen Schulter bewegen, bis ein Zug hinten an der Schulter spürbar wird. Diese Position 20–30 Sekunden halten.

### **Vorsicht**

- Der zu dehnende Arm darf während der Dehnung nicht absinken
- Schultern während der Bewegung nicht zu den Ohren ziehen
- Rücken bleibt während der Übung gerade, Rundrücken vermeiden

### **Wiederholung**

Diese Übung 10 Mal wiederholen (3–5 Mal täglich)



## HINTERE KAPSELDEHNUNG IN SEITENLAGE

### **Ausgangsstellung**

Seitenlage, der Oberkörper liegt senkrecht zur Unterlage auf der Schulter (und fixiert diese). Die andere Hand umfasst das Handgelenk des unteren Armes.

### **Übungsausführung**

Mit der Hand langsam den Unterarm des unteren Armes nach unten in Richtung Unterlage bewegen, bis hinten ein Zug an der Schulter entsteht. Diese Position 20–30 Sekunden halten.

### **Vorsicht**

- Der untere Arm bleibt immer in Rechtwinkelstellung
- Rundrücken vermeiden
- Bewegung langsam ausführen

### **Wiederholung**

Diese Übung 10 Mal wiederholen (3–5 Mal täglich)



## □ HINTERE KAPSELDEHNUNG IN SEITENLAGE

### **Ausgangsstellung**

Seitenlage, der Oberarm liegt im rechten Winkel zum Oberkörper auf der Unterlage. Die andere Hand umfasst das Handgelenk des liegenden Armes.

### **Übungsausführung**

Der Oberkörper dreht sich in Richtung des liegenden Armes nach vorne, bis hinten an der Schulter ein Zug entsteht. Zusätzlich den Unterarm nach unten in Richtung Unterlage bewegen, um den Zug hinten an der Schulter zu verstärken. Diese Position 20–30 Sekunden halten.

### **Vorsicht**

- Unterer Arm bleibt immer in Rechtwinkel-Stellung
- Rundrücken vermeiden
- Bewegung langsam ausführen

### **Wiederholung**

Diese Übung 10 Mal wiederholen (3–5 Mal täglich)



## □ DEHNUNG DER VORDEREN KAPSEL IM STAND

### **Ausgangsstellung**

Stehend, der Oberarm liegt am Oberkörper, der Ellbogen ist rechtwinklig gebeugt; sich mit der Hand am Türrahmen fixieren.

### **Übungsausführung**

In dieser Position den Oberkörper langsam weg vom Arm bewegen, bis vorne am Schultergelenk ein Zug entsteht. Diese Position 20–30 Sekunden halten.

### **Vorsicht**

- Die Schulter nicht nach oben ziehen
- Bewegung langsam ausführen

### **Wiederholung**

Diese Übung 10 Mal wiederholen (3–5 Mal täglich)





## EIGENMOBILISATION DER AUSSENDREHUNG 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 mehrmals täglich 8-10 Mal hin- und herbewegen.



## EIGENMOBILISATION DER INNENDREHUNG DER SCHULTER IM SITZEN

### **Ausgangsstellung**

Sitz auf einem Stuhl, am Bettrand oder auf einem Tisch, den Arm hinter den Rücken führen und mit der anderen Hand festhalten.

### **Übungsausführung**

Langsam die Hand der Wirbelsäule entlang nach oben ziehen, bis vorne an der Schulter ein Zug entsteht. Diese Position mindestens 20-30 Sekunden lang halten.

### **Vorsicht**

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

**Wiederholung:** Diese Übung mehrmals täglich 5-8 Mal wiederholen.



## DEHNUNG DER VORDEREN KAPSEL IM STEHEN

### **Ausgangsstellung**

Mit den Händen in einer Höhe, die mindestens einen rechten Winkel ergibt, rechts und links am Türrahmen festhalten.

### **Übungsausführung**

Den Oberkörper nach vorne bewegen, bis es vorne an beiden Schultern zieht. Diese Position 20–30 Sekunden halten.

### **Vorsicht**

- Schultern während der Bewegung nicht nach oben ziehen
- Hohlkreuz vermeiden
- Keine ruckartigen, schnellen Bewegungen

### **Wiederholung**

Diese Übung mehrmals täglich 5–8 Mal wiederholen.



## DEHNUNG DER SEITLICHEN SCHULTERANTEILE IM STEHEN

### **Ausgangsstellung**

Mit der Hand in den Nacken greifen, Ellbogen an den Türrahmen.

### **Übungsausführung**

Sich mit den Füßen vom Türrahmen weg bewegen, bis seitlich an der Schulter ein Zug spürbar wird, dabei bleibt der Ellbogen stabil. Diese Position 20–30 Sekunden halten.

### **Vorsicht**

- Schultern während der Bewegung nicht nach oben ziehen
- Hohlkreuz vermeiden
- Keine ruckartigen, schnellen Bewegungen

### **Wiederholung**

Diese Übung mehrmals täglich 5–8 Mal 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](http://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](mailto:KLINIK-BIRSHOF@HIRSLANDEN.CH)

[WWW.HIRSLANDEN.CH/BIRSHOF](http://WWW.HIRSLANDEN.CH/BIRSHOF)

