

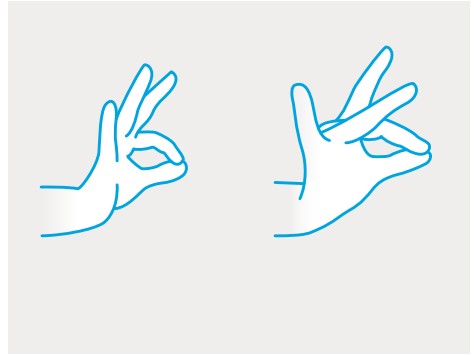
HEIMPROGRAMM OBERE EXTREMITÄT



MOBILISATION DER FINGER

Übungsausführung

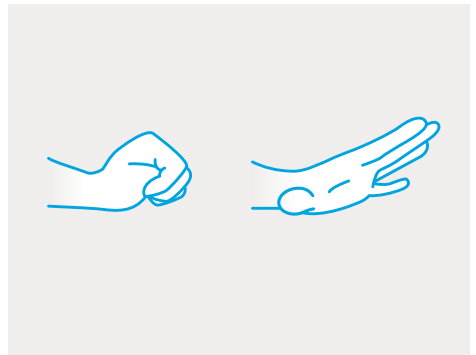
Nacheinander jeden Finger mit dem Daumen berühren. Diese Übungen jede Stunde 30 Mal wiederholen.



MOBILISATION DER HAND

Übungsausführung

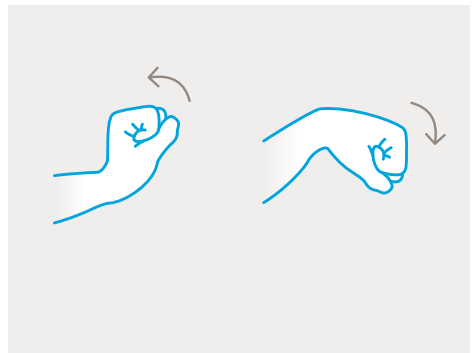
Eine Faust bilden und anschliessend die Finger wieder vollständig strecken. Diese Übungen jede Stunde 30 Mal wiederholen.



MOBILISATION DES HANDGELENKS

Übungsausführung

Die Hand zu einer Faust bilden und nach oben (Richtung Handrücken) und danach nach unten (Richtung Handfläche) bewegen. Diese Übungen jede Stunde 30 Mal wiederholen.



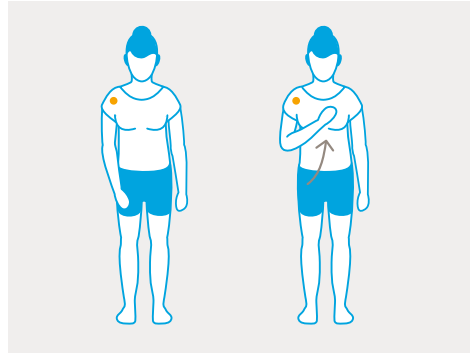
☐ MOBILISATION DES ELLENBOGENS

Ausgangsposition

Aufrecht stehend, der Rücken bleibt gerade. Der operierte Arm [•] liegt gestreckt mit der Hand auf dem Oberschenkel.

Übungsausführung

Der Arm wird in einer fließenden Bewegung vom Oberschenkel über den Bauch bis zur Brust geführt – wie eine wischende Bewegung. Dabei den Arm langsam und kontrolliert bewegen. Diese Übung 3 Mal täglich 10 Mal wiederholen.



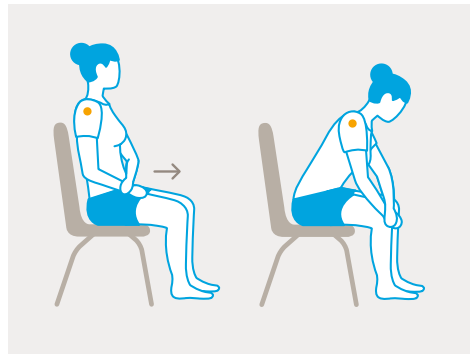
☐ MOBILISATION DER SCHULTER

Ausgangsposition

Sitzend, aufrechte Haltung. Die gesunde Hand hält die Hand der operierten Schulter.

Übungsausführung

Die Hand vom gesunden Arm führt nun die Hand/den Arm der operierten Schulter in einer langsamen, fließenden Bewegung vom Oberschenkel zum Schienbein. Dabei bleibt der Rücken durchgehend gerade. Diese Übung 3 Mal täglich 10 Mal wiederholen.



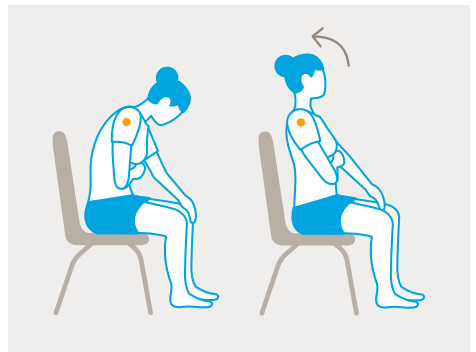
☐ AUFRICHTUNG DER BRUSTWIRBELSÄULE

Ausgangsposition

Sitzend in leicht nach vorne geneigter, entspannt eingesunkener Haltung. Der operierte Arm ist im Schultergilet.

Übungsausführung

Aus der vorgebeugten Position wird der Oberkörper langsam und kontrolliert aufgerichtet, ohne den Rücken zu überstrecken. Anschließend wieder vorsichtig in die Vorbeuge zurückgehen. Diese Übung 3 Mal täglich 10 Mal wiederholen.



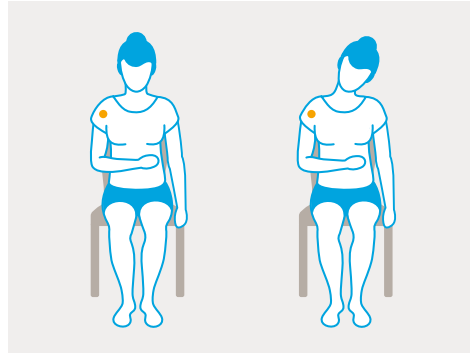
□ NACKENDEHNUNG

Ausgangsposition

Sitzend, mit aufgerichtetem Oberkörper. Der operierte Arm ist im Schultergilet.

Übungsausführung

Arm und Rücken bleiben in der Ausgangsposition. Der Kopf wird langsam zur Seite geneigt, bis ein leichtes Dehngefühl spürbar ist. Diese Übung jede Stunde 3 Mal durchführen und die Dehnung für 30 Sekunden halten.



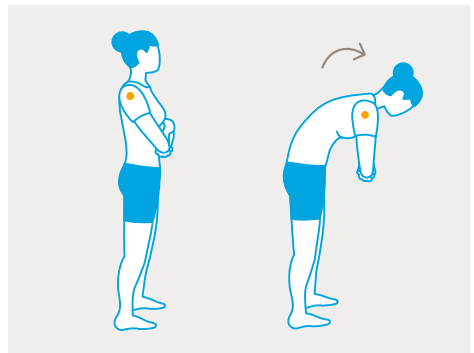
□ UNTERSTÜTZTE HÄNGELAGE

Ausgangsposition

Stehend oder sitzend, mit aufgerichtetem Rücken. Der Arm der operierten Schulter wird mit dem «Päckligriff» von der gesunden Hand gehalten.

Übungsausführung

Das Gewicht des operierten Arms wird vollständig vom gesunden Arm getragen. Den Oberkörper langsam nach vorne neigen, dabei vergrößert sich der Winkel zwischen Rumpf und Oberarm. Diese Position für 10–20 Sekunden halten. 5–6 Wiederholungen, mehrmals täglich.



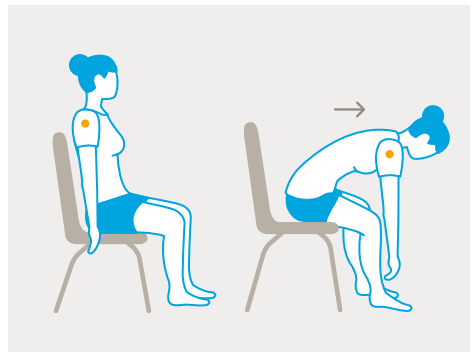
□ HÄNGELAGE

Ausgangsposition

Sitzend, mit aufgerichtetem Oberkörper. Beide Arme hängen locker, seitlich neben dem Oberkörper. **Vorsicht:** Schultern nicht zu den Ohren ziehen!

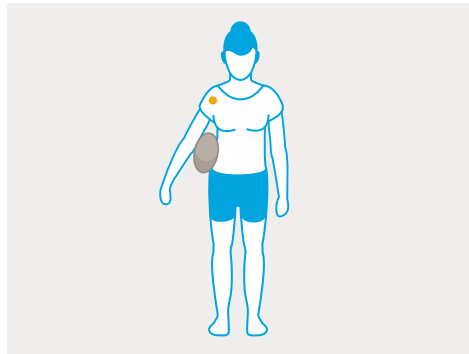
Übungsausführung

Der Oberkörper bewegt sich langsam in Vorlage, dabei wird der Winkel zwischen Rumpf und Oberarm grösser. Diese Position 10–20 Sekunden halten. 5–6 Wiederholungen, mehrmals täglich.



DUSCHEN MIT LUFTBALLON

Der Hirslanden-Luftballon wird nur leicht aufgeblasen. Anschliessend wird er zwischen Ellenbogen und Rumpfseite platziert, um die Schulter während des Duschens zu entlasten. Der Arm sollte dabei entspannt hängen.



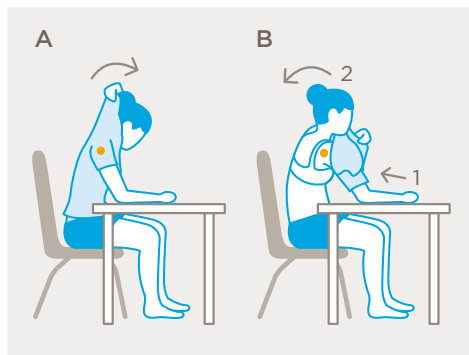
T-SHIRT AUS- UND ANZIEHEN

Ausführung ausziehen (A)

Der Kopf wird nach vorne geneigt, die gesunde Hand fasst das T-Shirt am Nacken und zieht es über den Kopf. Danach wird zuerst der gesunde Arm aus dem Ärmel gezogen, gefolgt vom operierten Arm.

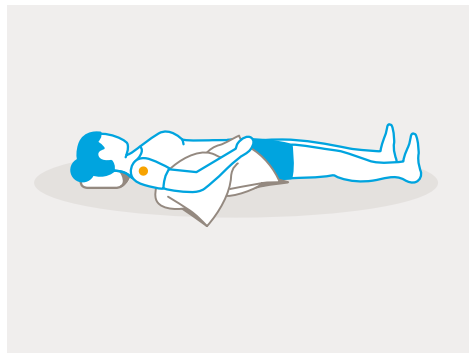
Ausführung anziehen (B)

Das T-Shirt wird zuerst über die Hand der operierten Schulter bis zur Schulter hochgezogen (1), danach über den Kopf (2) und schliesslich über den gesunden Arm.



LAGERUNG MIT EINEM KISSEN

Beim Sitzen oder Liegen wird ein weiches Kissen unter den Arm gelegt, sodass der Arm entspannt aufliegt. Achten Sie darauf, dass das Kissen nicht direkt unter der Schulter positioniert ist.



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

KLINIK BIRSHOF

PHYSIOTHERAPIE
REINACHERSTRASSE 28
4142 MÜNCHENSTEIN
T +41 61 335 26 20
BIRSHOF.PHYSIO@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH/BIRSHOF

