

ÜBUNGSPROGRAMM NACH EINER SCHULTER- ARTHROSKOPIE



○ LAGERUNG

Lagern Sie Ihren Arm auf einem Kissen von der Schulter bis zum Ellbogen, damit die Schulter nicht frei hängt.



○ THROMBOSE-PROPHYLAXE

Tiefe Bauchatmung

Eine Hand liegt auf dem Bauch. Atmen Sie so tief wie möglich durch die Nase ein und lassen Sie die Luft langsam durch den Mund ausströmen. Wiederholen Sie diese Übung 5-10 Mal pro Stunde.

Faustschluss

Öffnen und schliessen Sie die Hand kräftig. Wiederholen Sie diese Übung 20 Mal pro Stunde.

Ellbogenmobilisation am Körper

Bewegen Sie Ihren Unterarm entlang dem Körper so weit schmerzfrei möglich. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal pro Stunde.

○ ASSISTIVE SCHULTERFLEXION

Greifen Sie Ihren operierten Arm ums Handgelenk und führen Sie ihn langsam hoch Richtung Scheitel und zurück. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal, 2-3 Mal täglich.



○ NEIGEÜBUNGEN

Neigen Sie sich im Sitzen mit dem Oberkörper nach vorne und gleiten Sie langsam mit den Armen über die Beine nach unten Richtung Boden und zurück. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal, 2-3 Mal täglich.



○ STABILISATION UND KRABELN AN DER WAND

Ziehen Sie Ihre Schulterblätter leicht nach unten Richtung Hosentaschen. Stellen Sie sich vor eine Wand. Krabbeln Sie mit Ihren Fingern die Wand hoch und langsam zurück. Achten Sie dabei auf die Stabilisation Ihrer Schulterblätter. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal, 2-3 Mal täglich.



○ SCHULTERROTATION MIT KLEIDERBÜGEL

Lassen Sie Ihre Ellbogen am Körper und drehen Sie die Arme mithilfe eines Kleiderbügels abwechselnd nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal, 2–3 Mal täglich.



1. links



2. gerade



3. rechts



ALLGEMEIN GILT:

Führen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit nur die von Ihrer Physiotherapeutin oder Ihrem Physiotherapeuten instruierten Übungen aus.

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



NOTFALLAUFNAHME 24 H - 365 TAGE

T +41 71 282 74 74

PHYSIOTHERAPIE KLINIK STEPHANSHORN

BRAUERSTRASSE 97
9016 ST. GALLEN
T +41 71 282 75 08
PHYSIO.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH

KLINIK STEPHANSHORN

BRAUERSTRASSE 95
9016 ST. GALLEN
T +41 71 282 71 11
KLINIK.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH

