



Ellenbogen ziehen nach unten zum Fußboden, Schulterblatt bleibt eng am Brustkorb



Vierfüßlerstand auf dem Kippbrett, fortgeschritten: gekreuztes Heben von Arm und Bein



Ausgangsposition



Seitstützt auf dem Pezziball, fortgeschritten: mit gestreckten Beinen



Endposition: Ellenbogen bleiben eng am Körper, Schulterblätter hinter dem Rücken zusammenpressen, (2-3 sek. halten, 10 Wiederholungen, 2-3 Sätze, alternativ in Bauchlage auf Pezziball)



Ausgangsposition



Endposition (Schwingstab 1 min. schwingen lassen)



**Liebe Patientin,
lieber Patient,**

Schulterbeschwerden stellen einen der häufigsten Gründe für einen Arztbesuch dar. Zum Glück können viele Verletzungen und Erkrankungen der Schulter sehr erfolgreich konservativ, also ohne Operation, behandelt werden.

Der Physiotherapie kommt im Rahmen der konservativen Behandlung, aber auch zur Nachbehandlung nach einer Operation eine wichtige Bedeutung zu. Neben der Rückgewinnung der Beweglichkeit kann sie entscheidenden Beitrag zur Lösung von Verhärtungen und Verklebungen von Weichteilstrukturen und zur Rückgewinnung von Beweglichkeit, Kraft und Koordination leisten.

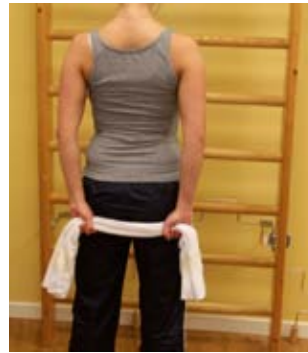
Darüber hinaus können Sie als Patientinnen und Patienten diesen Prozess durch gezielte Eigenübungen sehr wirksam unterstützen und so den Behandlungserfolg überhaupt erst sicherstellen helfen.

Diese Broschüre gibt Ihnen eine illustrierte Anleitung zur Eigenübung, mit der Sie die häufigsten Beschwerdezustände an der Schulter meistern können.

Wir wünschen Ihnen hierbei viel Erfolg!

Prof. Dr. med. Daniel Briem
Sprecher Schulternetzwerk Hamburg

Dehnung des kleinen Brustmuskels und des Bizeps



Ausgangsposition



Endposition (1 min. halten)



Ausgangsposition



Endposition (2-3 sek. halten, 10 Wdh, 3 Sätze)

Dehnung der hinteren Kapsel

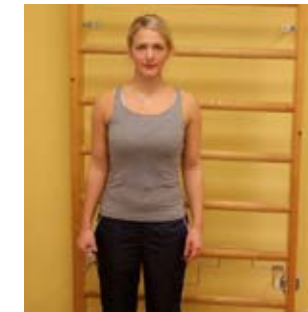


Ausgangsposition

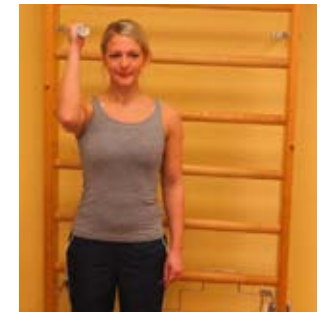


Endposition (1 min. halten, alternativ im Liegen)

Nach fortgeschrittener Rehabilitation



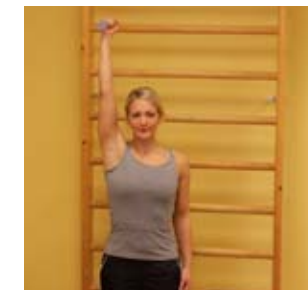
Hantel (alternativ gefüllte Wasserflasche) eng am Körper über den Kopf führen ...



Dehnung der hinteren Kapsel (Alternative)



Endposition (1 min. halten)



... gestreckten Arm von dort mit nach oben zeigendem Daumen ca. 30° abseits des Körpers nach unten führen (10 Wdh, 3 Sätze)