

Passive Schultermobilisation

Übungen

Führen Sie die Übungen immer im schmerzfreien Bereich aus. Die Atmung sollte gleichmässig sein. Vermeiden Sie Pressatmung oder das Anhalten der Luft.

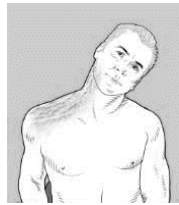
1. Pendeln/Kreisen



Lehnen Sie sich mit dem Oberkörper nach vorne und lassen Sie den Arm locker hängen. Üben Sie jetzt mit Ihrem Oberkörper Bewegungen hoch und runter aus, damit der Arm nach vorne und hinten schwingt. Ebenfalls sind kreisende Bewegungen möglich, damit der Arm wie ein Pendel schwingt.

- 5x täglich für 2x 30 Sekunden

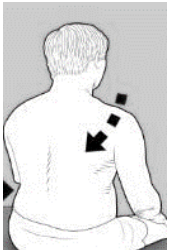
2. Nackendehnung



Neigen Sie den Kopf von der operierten Schulter weg und lassen Sie den operierten Arm hängen. Um die Dehnung zu verstärken, neigen Sie den Blick zum Boden. Halten Sie die Spannung für ca. 20-30 Sekunden. Behalten Sie den Arm dabei in der Schlinge.

- 5x täglich

3. Schulterkreisen und Schulterblätter platzieren



Ziehen Sie die Schultern zuerst zum Ohr, kreisen Sie sie danach nach hinten und lassen Sie die Schultern senken. Versuchen Sie in dieser Position ihre Schulterblätter zur gegenüberliegenden Hosentasche zu ziehen. Halten Sie die Spannung für 5 Sekunden. Behalten Sie den Arm dabei in der Schlinge.

- 5x täglich für 20 Wiederholungen

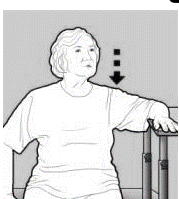
4. Ellbogen beugen und strecken



Bewegen Sie die Hand der operierten Schulter abwechslungsweise zur Brust und dann zum Boden. Sind Schmerzen vorhanden können Sie sich mit der nicht operierten Hand am Handgelenk der operierten Seite halten und diese begleiten. Öffnen Sie dabei nur die Klette am Unterarm und behalten Sie den Oberarm am Kissen der Orthese.

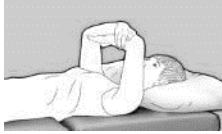
- 3x täglich für 20 Wiederholungen

5. Schultergelenk abspreizen



Legen Sie Ihren Unterarm auf eine gerade Fläche neben Ihnen, damit er maximal gleich hoch ist wie Ihre Schulter und minimal so weit abgespreizt ist von der Taille, wie auch in der Schiene. Versuchen Sie nun die Schulter zu senken und locker zu lassen. Sie können in dieser Position so lange verweilen, wie es angenehm ist (z.B. vor dem Fernseher).

6. Schultergelenksbeweglichkeit nach vorne



Liegen Sie in Rückenlage mit den Armen auf dem Bauch. Umklammern Sie den Unterarm der operierten Seite mit der anderen Hand. Bringen Sie nun beide Arme nach oben.
- 3-5x täglich für 20 Wiederholungen



Lehnen Sie den Oberkörper nach vorne und umklammern Sie den Ellbogen der operierten Seite mit der Hand der nicht operierten Seite. Wiegen Sie nun den Arm der operierten Seite nach vorne und zurück oder zur Seite. Dabei sollten die Schultern locker hängen und sich der Oberkörper nicht mitbewegen.
- 3-5x täglich für 20 Wiederholungen

7. Schulterdrehung nach aussen



Klemmen Sie ein Tuch zwischen den Oberarm der operierten Seite und Ihrer Taille. Winkeln Sie den Unterarm der operierten Seite 90° zum Oberarm an. Stossen Sie nun die Handfläche der operierten Seite mit einem Stab (z.B. Besen oder langer Schuhlöffel) weg, ohne dass Sie den Kontakt zum Tuch verlieren.
- 3-5x täglich für 20 Wiederholungen