

Aktive Schultergymnastik

1 Lockerung des Schultergürtels



a. Schultern kreisen nach hinten (10 x wiederholen).



b. Schultern in Richtung Ohr ziehen und wieder herunterlassen (10 x wiederholen).



c. Arme pendeln seitlich mit einem ca. 500 g schweren Gewicht in den Händen.

2 Dehnung des Schultergürtels

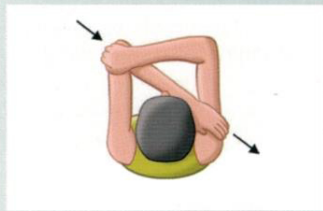


a. Den rechten gebeugten Arm hinter den Kopf und die Hand zwischen den Schulterblättern ablegen.

Mit der linken Hand den rechten Ellbogen umfassen und diesen zur linken Schulter ziehen. Beugen Sie den Kopf nicht nach vorne. 10 Sekunden halten.



b. Arm um 90° nach oben beugen und gebeugten Unterarm gegen einen Türrahmen drücken, dabei bewegen sich die Fußspitzen vom Türrahmen weg. 10 sec. halten.



c. Rechte Hand auf die gegenüberliegende Schulter legen, Ellbogen auf Schulterhöhe. Legen Sie Ihre linke Hand um den rechten Ellbogen und ziehen ihn zur gegenüberliegenden Seite. Endstellung 10 sec. halten.

3 Beweglichkeit des Schultergelenks



a. Gefaltete Hände hinter den Kopf führen.



b. Gefaltete Hände nach vorne strecken und bis zu den Ohren anheben. Die Schultern nicht anheben.



c. Die Hände hinter dem Kopf falten, Ellbogen nach vorne zusammen und auseinander führen.

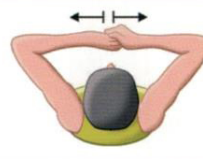


d. Die Hände hinter dem Rücken falten, und langsam die Arme durchstrecken und in Richtung Decke führen.



e. Die Arme seitlich und angewinkelt nach oben heben, bis sich der Ellbogen auf Schulterhöhe befindet. Unter- und Oberarm bilden einen 90-Grad-Winkel. Die Unterarme nach unten drehen, bis die Fingerspitzen auf den Fußboden zeigen.

4 Kräftigung des Schultergürtels



a. Hände in Brusthöhe vor dem Körper ineinanderhaken und auseinanderziehen.

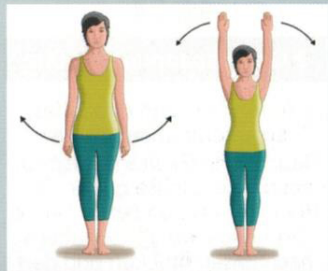


b. Mit gestreckten Armen vor die Wand stellen und die Ellbogen beugen.

Beachte: die Nasenspitze berührt die Wand.



c. In den Türrahmen stellen und versuchen, mit den Händen (in Schulterhöhe) den Rahmen auseinanderzustemmen.



d. Hände öffnen und schließen. Dabei die gestreckten Arme seitlich nach oben führen und nachfolgend langsam absenken.

Alle Übungen sind auch für Patienten mit leichten Schultergürtel-Problemen geeignet. Tritt keine Besserung ein, sollte der behandelnde Arzt konsultiert werden.

Überreicht durch:

Wichtig: Bei allen Übungen den Oberkörper und Kopf gerade halten (Spiegelkontrolle)!

Modifiziert nach Texten und Zeichnungen von Dr. Hans Bürkle, Walter Lutz und Hans Dieter Kempf sowie nach Vorlagen der orthopädischen Abteilung des Malteser Krankenhauses St. Franziskus-Hospital Flensburg

Rückentraining für die Hals- und Brustwirbelsäule



1 Beckenbalance

Locker in die aufrechte Sitzhaltung zwischen Rundrücken und Hohlkreuz einpendeln. Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, Schulterblätter nach hinten unten zusammenführen, dabei ruhig weiteratmen.



2 Grundspannung im Sitz

Aufrecht sitzen und Füße schulterbreit aufsetzen. Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen, Füße gegen den Boden stemmen (sogenannte Grundspannung), Schultern nach unten drücken und den Kopf nach oben ziehen. Nun abwechselnd unter Spannung Schultern nach oben und nach unten ziehen und danach vorwärts und rückwärts kreisen.



3 Grundspannung im Sitz

Sitz bzw. Grundspannung wie in Übung 2. Schultern abwechselnd nach hinten unten und nach vorne oben drücken, Spannung immer kurz in der jeweiligen Position halten. Kopf nach oben ziehen.



4 Grundspannung im Sitz

Die Daumen in die Achseln legen und mit den angewinkelten Armen vorwärts bzw. rückwärts im Schultergürtel kreisen.



5 Grundspannung im Sitz

Hinter dem Kopf die Hände verschränken und mit diesen durch Druck auf den Hinterkopf Spannung aufbauen (nur solange als angenehm empfunden), danach langsam wieder entspannen.



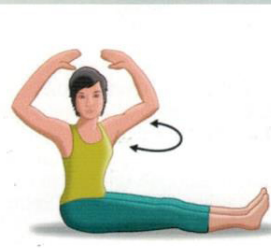
6 Grundspannung im Sitz

Arme waagrecht seitlich ausstrecken, nach vorne und nach hinten führen, Kopf nach oben ziehen, danach lockern.



7 Grundspannung im Sitz

Arme 90° nach oben beugen, Ellbogen nach hinten ziehen, d.h. Schulterblätter zusammenführen und mit den Händen gegen einen imaginären Widerstand drücken.



8 Strecksitz

Aufrecht auf flacher Fläche sitzen und die Knie durchdrücken, die Zehen heranziehen und den Kopf nach oben ziehen.



9 Rückenlage

Locker auf dem Rücken liegen und rechtes Bein anwinkeln und so über das linke Bein legen, dass das rechte Knie den Boden berührt, dabei die rechte Schulter Richtung Boden ziehen, Spannung etwas halten. Wechsel auf die andere Seite.

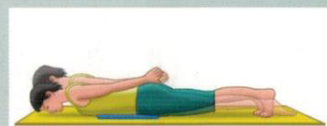


10 Entspannungsübung

In Rückenlage die Füße im rechten Winkel an die Wand stellen.

Die Füße bauen einen leichten Druck gegen die Wand auf, der ganze Körper wird sukzessiv angespannt.

Danach wieder entspannen.



11 Grundspannung Bauchlage

Zur Vermeidung eines Hohlkreuzes Kissen oder zusammengerollte Decke unter den Bauch legen. Die Hände auf das Gesäß legen und die Stirn auf den Boden legen, dabei Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, die Fersen nach hinten schieben und versuchen, den Kopf etwas anzuheben und nach vorne zu strecken.



12 Bauchlage

Grundspannung wie in Übung 11, Arme 90° neben dem Kopf nach oben abwinkeln und anheben.

Dabei die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammenschieben.

Erweiterung: Schwimmbewegungen mit den Armen ausführen.

Generelle Empfehlungen

- Übungen täglich 5 - 30 Minuten
- Nie gegen den Schmerz üben
- Übungen 2-3 mal wiederholen, dazwischen pausieren
- Spannungsübungen 5-10 Sekunden
- Gleichmäßiges Atmen
- Übermäßige Bewegungen in vorgeschädigten Körperteilen vermeiden

Empfehlungen für den Alltag

falsch



richtig



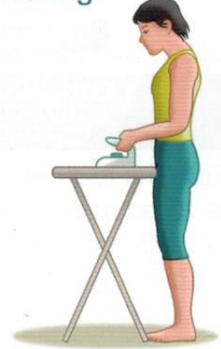
Sitzende Tätigkeit

Stuhllehne so einstellen, dass der Rücken 15-20 cm über der Sitzfläche gestützt wird; Sitzhaltung immer wieder verändern oder unterbrechen

falsch



richtig



Stehende Tätigkeit

Möglichst aufrecht stehen

falsch



richtig



Heben und Tragen

In die Knie gehen und Gegenstand mit geradem Rücken anheben

falsch



richtig



Hausarbeit

Möglichst nicht lange in gebückter Haltung arbeiten

falsch



richtig



Liegen

Möglichst hartes Bettrost mit weicher Matratze, so dass der Körper überall gleichmäßig aufliegt; zu große oder dicke Kissen vermeiden, die den Oberkörper stark anheben

Überreicht durch:

2014 PAI 030 66113556

Modifiziert nach Texten und Zeichnungen von Dr. Hans Bürkle, Walter Lutz und Hans Dieter Kempf

Rückentraining für die Lendenwirbelsäule



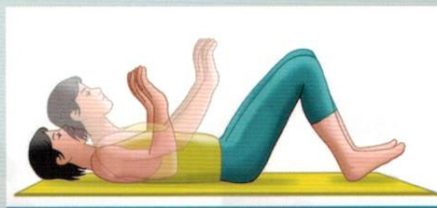
1 Entspannung

Füße mit leichtem Druck gegen die Wand und Wirbelsäule gegen den Boden pressen, danach Spannung wieder abbauen



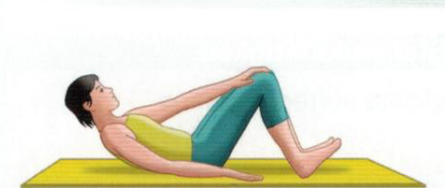
2 Grundspannung Rückenlage

Fußspitzen anziehen, Fersen auf den Boden drücken, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen und Lendenwirbelsäule auf den Boden pressen



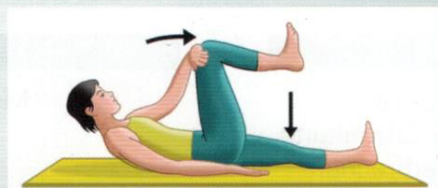
3 Rückenlage

Kopf- und Schulter anheben, dann Arme leicht anheben und gegen einen gedachten Widerstand drücken



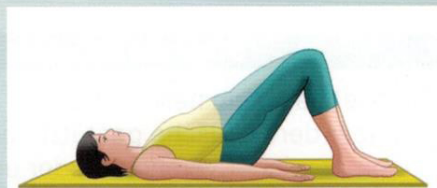
4 Grundspannung Rückenlage

Mit der rechten Hand das linke Bein berühren und 5-10 Sekunden halten, für die andere Seite Übung wiederholen



5 Rückenlage

Linken Arm und rechtes Bein auf den Boden drücken, mit der rechten Hand gegen das linke Bein drücken, danach Seitenwechsel



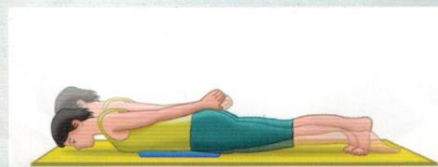
6 Rückenlage

Gesäß und Wirbelsäule anheben und Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen



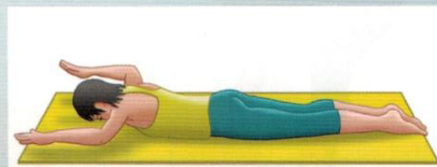
7 Rückenlage

Knie mit beiden Händen umfassen und zur Brust ziehen, Arme danach strecken und Knie gegen den Händewiderstand drücken



8 Grundspannung Bauchlage

Kissen unter den Bauch legen, Fersen wegdrücken, Kopf leicht anheben



9 Bauchlage

Arme in U-Form anheben und die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammenschieben



10 Bauchlage

Arme und Oberkörper leicht anheben und nach beiden Seiten leicht verlagern



11 Vierfüßlerstand

Beine und Arme in der Waagerechten



12 Vierfüßlerstand

Katzenbuckel bilden

Generelle Empfehlungen

- Übungen täglich 5- 30 Minuten
- Nie gegen den Schmerz üben
- Übungen 2-3 mal wiederholen, dazwischen pausieren
- Spannungsübungen 5-10 Sekunden
- Gleichmäßiges Atmen
- Übermäßige Bewegungen in vorgeschädigten Körperteilen vermeiden