Schulter-Übungsprogramm







Informationsbroschüre für Patienten/-innen der Klinik für Rehabilitationsmedizin in den Universitätskliniken Ulm (UKU)

1. Einführung

Allgemeine Übungshinweise

In der vorliegenden Broschüre erhalten Sie ein Übungsprogramm, welches Sie von der Rehaphase bis nach Hause begleiten kann. Es ist gegliedert in ein **Basisprogramm** mit einfacheren Übungen im Sitz oder im Stand und ein **spezielles Übungsprogramm** mit dem Seilzug, Fitnessband, Sitzball und der Faszienrolle.

Die Übungsbeschreibungen sind nach folgendem Schema aufgebaut:

Übungsbezeichnung:	**Übungsausführung:**
Hier erfahren Sie die Übungsbezeichnung. Zusätzlich werden die Übungen bildlich dargestellt.	Hier beschreiben wir Ihnen die **Ausgangsposition (AP),** die jeweilige **Übungsausführung (ÜA)** und **Ausführungsvariationen (AV)**. Führen Sie alle Übungen **60 Sekunden** aus, mit einer anschließenden **Pause von 30 Sekunden**. Davon jeweils **drei Wiederholungen**.

Bitte besprechen Sie mit Ihren jeweiligen Therapeuten (Physio- und Sporttherapeuten), welche der vorliegenden Übungen für Sie geeignet sind; denn so individuell wie Ihr Beschwerdebild ist, so individuell sollte auch Ihr Übungsprogramm sein! Führen Sie nur Übungen durch, welche Sie mit ihrem Therapeuten erlernt haben!

Beachten Sie zudem bei allen Übungen folgende Hinweise:

- Üben Sie im schmerzfreien Bereich!
- Atmen Sie kontrolliert weiter!
- Spannen Sie Ihren Unterbauch und Beckenboden an!
- Wenden Sie sich bei Unsicherheiten bzgl. der Übungsausführung bitte an Ihre Therapeuten!

2. Aufwärmen

Schulterkreisen



AP: aufrechter Sitz oder Stand.

ÜA: Kreisen Sie mit beiden Schultern nach hinten, achten Sie dabei darauf, dass Ihr Kopf stabil in der Mitte bleibt.

AV: Beide Schulterblätter nach hinten unten ziehen und wieder lösen.

Armpendel

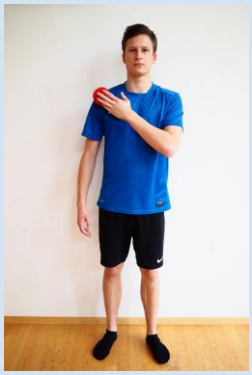


AP: Ausfallschritt, Ihr gegenseitiges Bein steht vorn.

ÜA: Pendeln Sie den operierten Arm in einer fließenden Bewegung vor und zurück.

AV: Schwingen Sie den operierten Arm gleichmäßig in einer 8er-Bewegung.

Igelballmassage



AP: Aufrechter Sitz oder Stand.

ÜA: Üben Sie leichten Druck mit dem Igelball auf die schulterumgreifende Muskulatur aus und führen Sie kreisende Bewegungen aus.

3. Mobilisation

3.1 Flexion

Seilzug frontal



AP: Aufrechter Stand Blick zum Seilzug.



ÜA: Ziehen Sie Ihren Arm mit Hilfe des anderen Armes nach vorne oben, bis an Ihr aktuelles Bewegungsende.

Wandkrabbler



AP: Aufrechter Stand vor der Wand, die Kniegelenke sind leicht gebeugt. Legen Sie die Hände, auf Brusthöhe an die Wand.



ÜA: Wandern Sie mit den Fingern nach oben, bis Sie ihr aktuelles Bewegungsende erreicht haben.

Rumpfvorneige





AP: Aufrechter Sitz. Legen Sie beide Hände auf Ihre Kniegelenke.

ÜA: Wandern Sie mit Ihren Händen in Richtung Ihrer Schuhe, sodass sich der Oberkörper nach vorne neigt.

Kniebeuge am Tisch





AP: Aufrechter Stand vor dem Tisch.
Die Hände sind auf einen Tisch abgelegt.

ÜA: Führen Sie eine Kniebeuge durch und schieben Sie beide Arme dabei so weit wie möglich nach vorne.

3.2 Abduktion

Ball rollen



AP: Aufrechter Stand, seitlich neben der Bank. Die Hand der operierten Seite liegt auf dem Sitzball.



ÜA: Rollen Sie den Ball so weit wie möglich zur Seite und wieder zurück.

Seilzug seitlich



AP: Aufrechter Stand, seitlich mit dem operierten Arm zum Seilzug.

ÜA: Ziehen Sie ihren Arm aktiv-assistiv seitlich nach oben bis an Ihr aktuelles Bewegungsende.

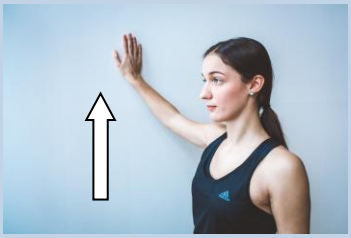


AV: Ziehen Sie Ihren Arm mit der Kraft Ihres nicht-operierten Armes passiv am Seilzug nach oben. Bewegen Sie Ihn aktiv langsam zurück in die Ausgangsstellung.

Seitlicher Wandkrabbler



AP: Aufrechter Stand seitlich mit dem operierten Arm zur Wand.



ÜA: Krabbeln Sie mit Ihren Fingern so weit wie möglich an der Wand Richtung Decke nach oben.

3.3 Außenrotation

Wischen





AP: Aufrechter Stand vor einem Tisch und legen Sie beide Handflächen dort ab.

ÜA: „Wischen“ Sie kontrolliert mit kreisenden Armbewegungen über den Tisch.

Öffnen





AP: Rückenlage, beide Beine angestellt. Beugen Sie die Ellenbogen um 90° an, sodass die Handflächen zueinander zeigen.

ÜA: Bewegen Sie die Unterarme voneinander weg und wieder aufeinander zu. Die Ellenbogen bleiben dabei seitlich am Körper.

Schmetterling





AP: Aufrechter Sitz. Nehmen Sie, wenn möglich, die Hände an den Hinterkopf, die Ellenbogen zeigen nach vorne.

ÜA: Bewegen Sie nun Ihre Ellenbogen auseinander und wieder zueinander, zurück in die Ausgangsposition.

Winken





AP: Aufrechter Sitz, legen Sie Ihren Arm seitlich z.B. auf ein höheres Kissen. Mit der Hand greifen Sie ein leichtes Gewicht (z.B. 0,5l Wasserflasche).

ÜA: Bewegen Sie Ihren Arm in die Außenrotation. In der Endposition zeigt ihre Hand Richtung Decke.

Außenrotation in Seitenlage



AP: Legen Sie sich auf Ihre gesunde Seite Und ziehen Sie Ihre Schulter weg vom Ohr in Richtung Wirbelsäule. Der obenliegende Unterarm liegt auf dem Bauch, sodass der Ellenbogen 90° gebeugt ist.



ÜA: Bewegen Sie Ihren Arm weg von Ihrem Bauch nach vorne oben in eine Außenrotation.



AV: Mit der Hand greifen Sie ein leichtes Gewicht (z.B. 0,5l Wasserflasche).

4. Kräftigung mit dem Fitnessband

4.1 Allgemeine Übungshinweise

- Bitte vermeiden Sie den direkten Kontakt des Bandes mit scharfkantigen oder spitzen Gegenständen, wie ungeschliffene Ringe, kantige Fingernägel, scharfkantige Befestigungsmöglichkeiten etc., um eine Beschädigung des Bandes zu vermeiden!

- Sollte das Band nass geworden sein, lassen Sie es vor der Lagerung trocknen, um ein Aneinanderkleben zu vermeiden!

- Bei Beschädigung des Bandes (Risse, Löcher etc.) wechseln Sie dieses bitte aus! Ansonsten besteht durch ein eventuelles Reißen Verletzungsgefahr!

- Wählen Sie sichere und fest verankerte Befestigungsmöglichkeiten!

- Die Bänder sind in verschiedenen Zugfestigkeiten auf dem Markt. Wir empfehlen Ihnen eine mittlere Bandstärke mit einer Länge von 2,5-3 m. Die Farbe ist hierbei abhängig vom Hersteller.

- Bitte sprechen Sie die für Sie geeigneten Übungen mit Ihren Therapeuten durch! Üben Sie jederzeit im schmerzfreien Bereich!

Die dargestellten Übungen für den Oberkörper lassen sich nahezu alle in verschiedenen Ausgangspositionen durchführen. Dies wären im Folgenden:

- Aufrechter Stand beidbeinig: Hüftbreiter Stand; Knie leicht gebeugt; leichte Spannung in Gesäß, Beckenboden und Unterbauch; Schultern hinten/unten; leichtes Doppelkinn.

- Schrittstellung: Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt; Knie etwas gebeugt; Fußspitzen zeigen nach vorne, um eine Beckenverdrehung zu vermeiden; Spannung in Gesäß, Beckenboden und Unterbauch; Schultern hinten/unten; leichtes Doppelkinn.

- Aufrechter Sitz: Beine etwas geöffnet; Spannung in Beckenboden und Unterbauch; Wirbelsäule aufgerichtet; Schultern hinten/unten; leichtes Doppelkinn.

- Rückenlage: Beine angestellt; leichte Spannung in Gesäß, Beckenboden und Unterbauch; Schultern hinten/unten; leichtes Doppelkinn.

Latzug



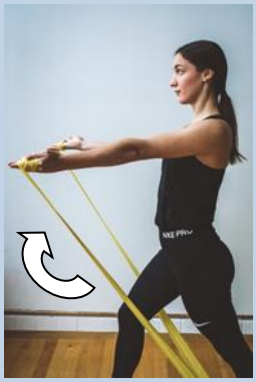


AP: Knoten Sie das Fitnessband in der Mitte zusammen und klemmen Sie es mit dem Knoten oben in eine Türe/Fenster ein. Schrittstellung, aufrecht mit Blick zur Türe. Wickeln Sie die Bandenden jeweils um eine Hand.

ÜA: Ziehen Sie das Fitnessband mit gestreckten Ellenbogen von oben nach unten neben Ihre Oberschenkel. Ihre Handgelenke bleiben dabei stabil.

Schieben





AP: Schrittstellung. Stellen Sie sich mit Ihrem hinteren Fuß auf die Mitte des Fitnessbandes. Greifen Sie mit jeder Hand jeweils ein Ende des Bandes, so dass es leicht gespannt ist.

ÜA: Ziehen Sie das Fitnessband mit gestreckten Armen von unten so weit nach oben, bis Sie 90° in der Schulter erreicht haben. Ziehen Sie die Schultern dabei immer weg von den Ohren.

Überkreuzzug



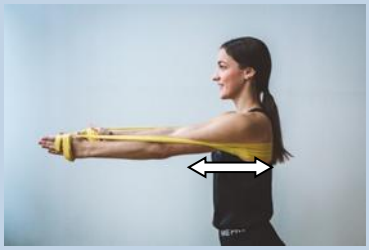


AP: Aufrechter Sitz. Stellen sie Ihre Füße auf die Mitte des Fitnessbandes (Abstand: hüftbreit).
Ihre Arme halten Sie neben dem Körper während Ihre Daumen nach oben zeigen.

ÜA: Ziehen Sie die Arme gleichmäßig soweit nach oben, bis Sie damit ein „U“ formen. Dabei zeigen Ihre Daumen in der Endposition nach hinten.

Schulterblattzentrierung





AP: Aufrechter Stand. Legen Sie das Fitnessband um die Schulterblätter, greifen mit jeder Hand jeweils ein Ende des Ban des und strecken Sie die Arme im 90°-Winkel auf Schulterhöhe aus. Ziehen Sie beide Schulterblätter nach hinten unten.

ÜA: Schieben Sie beide Arme gestreckt aus den Schulten so weit wie möglich nach vorne und wieder zurück in die Ausgangsposition.

Außenrotation in Rückenlage







AP: Rückenlage, die Beine sind angestellt. Unterbauchspannung halten. Wickeln Sie das Fitnessband um die Handflächen und beugen Sie Ihre Ellenbogen um 90°.

ÜA: Bewegen Sie beide Arme gleichzeitig in die Außenrotation, ohne den Kontakt mit den Ellenbogen zur Unterlage zu verlieren.

AV: Führen Sie dieselbe Übung im Sitz und später im Stand aus. Achten Sie dabei darauf, die Bauchmuskulatur anzuspannen, damit kein Hohlkreuz entsteht.

Rudern



AP: Befestigen Sie das Fitnessband auf Brusthöhe sicher an einem Türgriff oder an einem Geländer. Schrittstellung, Oberkörper aufrecht. Mit jeder Hand ein Bandende greifen.
Ihre Ellenbogen sind gestreckt.



ÜA: Schieben Sie beide Ellenbogen gleichmäßig nach hinten und ziehen sie währenddessen die Schulterblätter zusammen, Spannung im Unterbauch halten.



AP: Befestigen Sie das Fitnessband sicher auf Bodenhöhe (z.B.: mit einem Knoten in die Türe einklemmen).
Aufrechter, hüftbreiter Stand (mind. 2-3 Schritte von der Befestigung entfernt). Mit jeder Hand ein Bandende greifen. Die Ellenbogen sind gestreckt.



ÜA: Ziehen Sie beide Arme gleichmäßig nach hinten oben in eine „U-Position“.
Schulter- und Ellenbogengelenke sind jeweils ca. 90° gebeugt.

5. Körperhaltung

Halten Sie Ihren Arm nicht in der Schonhaltung am Körper. Alltagsbewegungen nützen, z.B. Angurten, Anziehen, Kämmen, Essen, …usw.

5.1 Allgemein kräftigende Übungen

Stemmen  	**AP:** Rückenlage, die Beine sind angestellt. Beugen Sie Ihre Ellenbogen um 90°. Unterbauchspannung halten. **ÜA:** Üben Sie mit beiden Oberarmen Druck in die Unterlage aus. Halten Sie dies 10-15 Sekunden und lösen Sie daraufhin die Spannung wieder.
Stütz an der Wand 	**AP:** aufrechter Stand mit Blick zur Wand, legen Sie Ihre Hände auf die derzeit schmerzfreie Position an die Wand. Ihre Ellenbogen sind leicht gebeugt. **ÜA:** Ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten unten und geben Sie abwechselnd mit den Händen Druck in die Wand.

Schulterblattanbindung mit dem Ball





AP: Aufrechter Stand vor einer Wand. Legen Sie beide Unterarme auf den Sitzball und halten ihn so an der Wand.

ÜA: Üben Sie Druck auf den Ball aus und halten diesen, während sie mit beiden Armen gleichzeitig den Ball Richtung Decke und wieder zurück rollen.

Bankdrücken





AP: Rückenlage, Beine angestellt, Unterbauchspannung aufbauen und halten. Mit den Händen greifen Sie ein leichtes Gewicht (z.B.: 0,5l Wasserflasche) Oberarme 45° vom Oberkörper auf der Bank/Matte abgelegt. Ellenbogen 90° gebeugt.

ÜA: Bewegen Sie beide Arme gleichzeitig in Richtung Decke, dabei die Ellenbogen strecken.

6. Faszienrolle

Allgemeine Übungshinweise

Bei der Benutzung der Faszienrolle sollten Sie folgendes beachten:

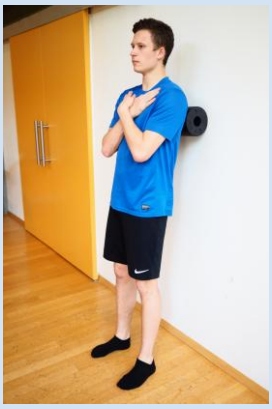
- Bitte in der post-operativen Phase nicht im und um den Bereich der Operation anwenden. Bei Unklarheiten bezüglich Operation und Faszienrolle wenden Sie sich bitte vor der ersten Benutzung an ihren Sport- oder Physiotherapeuten.

- Bei starken Schmerzen im Einsatzbereich bitte den Schmerz nicht weiter provozieren. Bei der Anwendung kann es zwar, gerade im Bereich verspannter Muskulatur, zu Schmerzen kommen, diese sollten sich aber nicht verschlimmern. Ob der von Ihnen wahrgenommene Schmerz „normal“ ist, besprechen Sie bitte mit ihrem Sport- oder Physiotherapeuten.

- Die Dauer des Ausrollens richtet sich nach ihrer individuellen Problematik. Feste Vorgaben gibt es nicht. Im Normalfall wird der wahrgenommene Druck oder der Muskelschmerz während des Ausrollens leichter. Diese Erleichterung sollte allgemein ihre Zielsetzung sein. Zeitpunkt sollte immer am Ende ihres Trainings sein.

- Bei Verschlechterung der Symptomatik (Schwindel/Übelkeit/Schmerz), speziell im Bereich des oberen Rückens und im Nackenbereich, beenden Sie bitte unverzüglich die Übung.

Oberer und mittlerer Rücken



AP: aufrechter Stand an der Wand. Faszienrolle zwischen den oberen Rücken und der Wand positionieren.



ÜA: Gehen sie leicht in die Knie und wieder hoch. Dies im Wechsel durchführen.



AV1: Rückenlage, beide Beine angestellt und legen sie die Faszienrolle unter den oberen Rücken. Beide Beine anwinkeln; Hände an Hinterkopf anlegen. Unterbauchspannung halten. Mit dem Gesäß von der Unterlage abheben um Druck auf den Rücken auszuüben; Bereich von 20-30 cm mit der Rolle bearbeiten.

7. Eigenübungen

Übungsskizze	Übungsbeschreibung	S./Wdh.

8. Notizen