

Übungen für die Schulter



Mobilisation und Kräftigung

- aufrechter Sitz , Schulter sind hinten unten
- Handtuch zu einer festen Rolle rollen
- beide Hände auf die Rolle legen und diese auf dem Tisch vor und zurück schieben

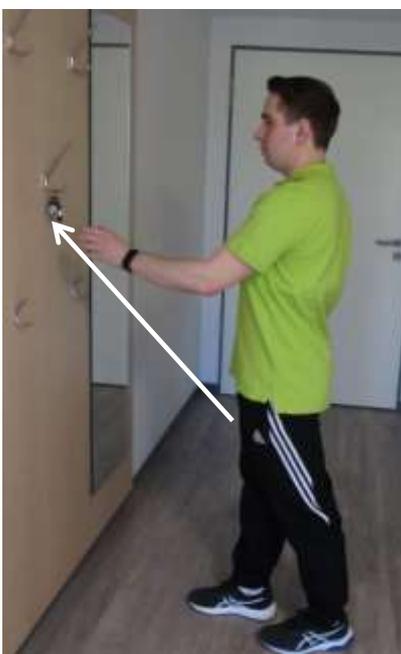
Steigerung: die gleiche Übung nur mit dem operierten Arm



Mobilisation und Kräftigung

- in Rückenlage beide Hände auf den Oberschenkeln falten (Betgriff)
- Arme langsam Richtung Decke hochbewegen → der gesunde Arm unterstützt den operierten
- Schultern sollten hinten unten bleiben und nicht hochgezogen werden!

Steigerung: die gleiche Übung aus aufrechtem Sitz



Mobilisation und Kräftigung

- aufrechter Stand, Schultern sind hinten unten
- Arm startet locker hängend neben dem Körper
- nun den Arm hochbewegen und Schlüsselbund etc. am Haken aufhängen
- Schultern dürfen nicht hochgezogen werden!