www.khsj.at

A.ö. Bezirkskrankenhaus St. Johann in Tirol

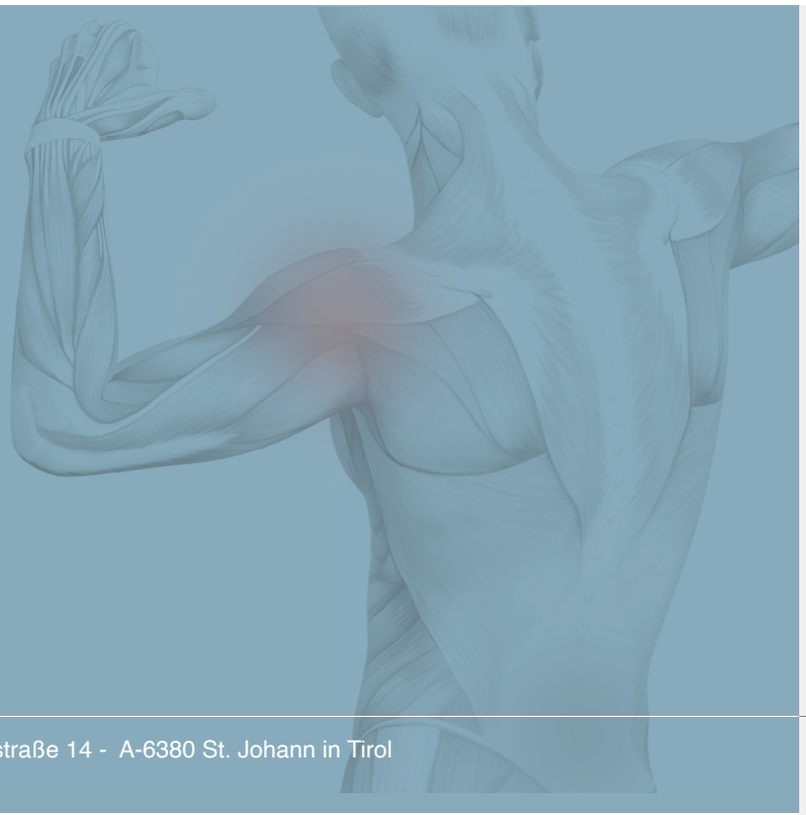
Eigenübungen

...für die Schulter

Tel.: +43 5352 606-501 - **E-Mail:** orthopaedie@khsj.at - **web:** www.khsj.at

Schulter-
Eigenübungen

Die Eigenübungen sollten 3-4 mal täglich für jeweils 15 Minuten durchgeführt werden!



Kontakt: A.ö. Bezirkskrankenhaus St. Johann in Tirol - Bahnhofstraße 14 - A-6380 St. Johann in Tirol

1 Korrekte Anlage des Schultergurtes

Achten Sie darauf, dass die Schlaufe über die NICHT operierte Schulter von hinten nach vorne geführt wird.

Sie können mehrmals täglich die Schlaufe am Handgelenk öffnen und den Ellenbogen strecken und beugen. Der Arm sollte dabei nicht nach aussen gedreht werden.

Wenn Sie den Schultergurt zur Körperpflege abnehmen, achten Sie darauf, dass der Arm vor dem Körper bleibt.

Im Folgenden finden Sie typische Übungen für die Nachbehandlung nach einer Schulter OP.

www.khsj.at

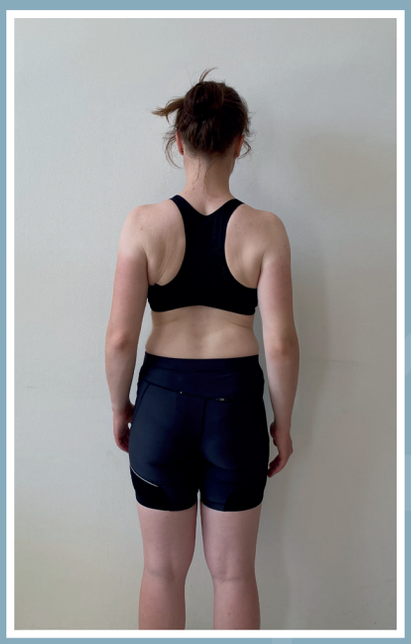
Tel.: +43 5352 606-501 - **E-Mail:** orthopaedie@khsj.at - **web:** www.khsj.at

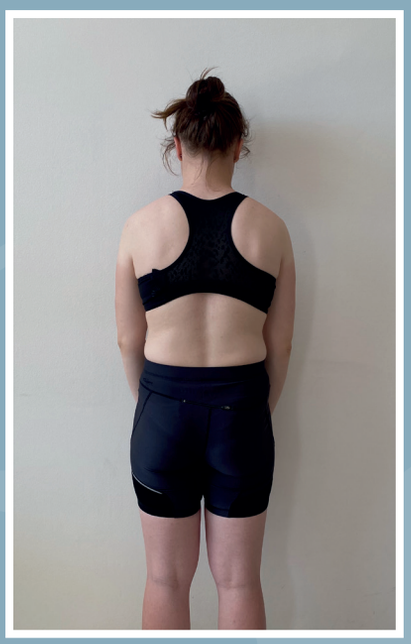
2 Pendeln

Neigen Sie sich im Stand nach vorne oder zur Seite, lassen Sie den operierten Arm hängen. Geben Sie mit dem Oberkörper einen sanften Impuls und lassen Sie den Arm pendeln.

3 Schulterblatt zentrieren

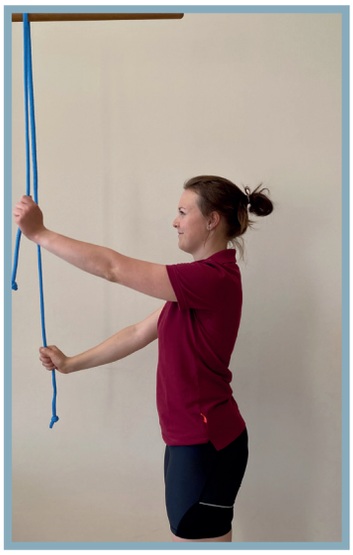
Ziehen Sie die Schulterblätter hinter dem Rücken zusammen und nach unten.

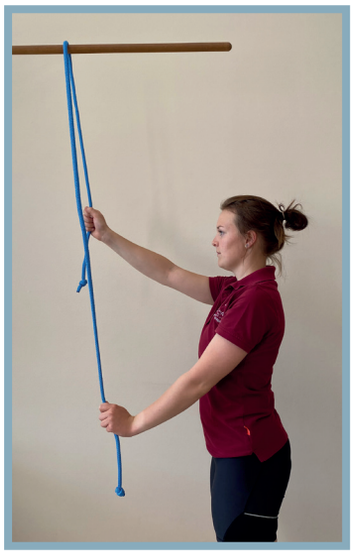




4 Sägen am Seil (oder Seilzug)

Befestigen Sie ein Seil an einem Haken oder einer Stange etwas über Kopfhöhe. Stehen Sie aufrecht mit Blick nach vorne. Nehmen Sie jeweils ein Seilende in eine Hand. Ziehen Sie mit der nicht operierten Seite den operierten Arm gerade nach oben.

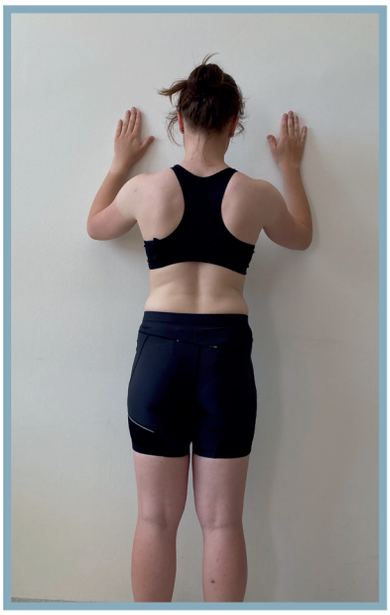


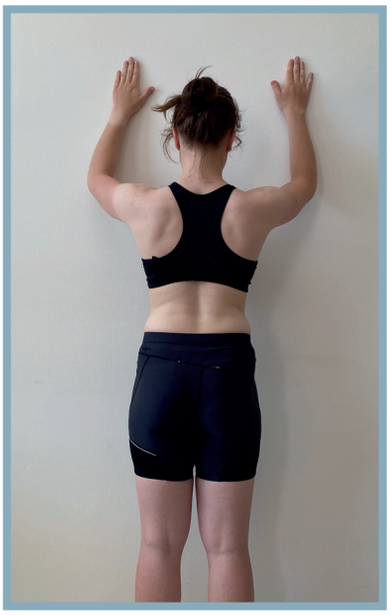


Kontakt: A.ö. Bezirkskrankenhaus St. Johann in Tirol - Bahnhofstraße 14 - A-6380 St. Johann in Tirol

5 Wischübung an der Wand (Wall Slides)

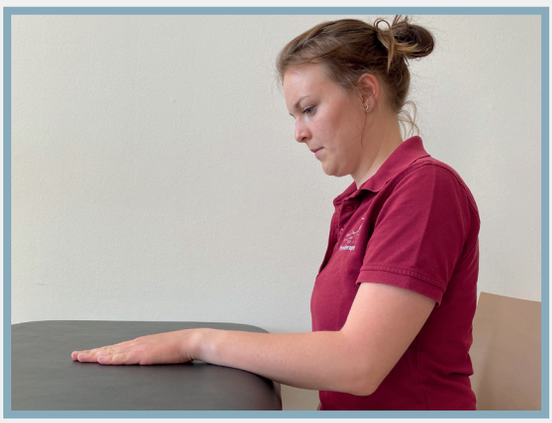
Stellen Sie sich gerade vor eine Wand, legen Sie die Handflächen auf der Wand auf. Schieben Sie die Hände an der Wand nach oben. Achten Sie darauf, Ihre Schulterblätter zusammen und nach unten zu ziehen.

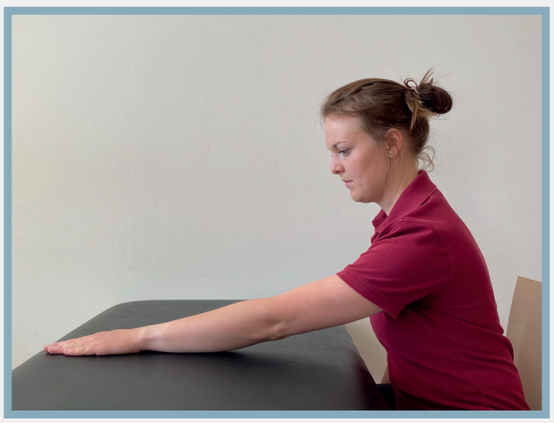




6 Wischübung am Tisch (Table Slides)

Setzen Sie sich aufrecht an einen Tisch und legen Sie die Handfläche auf Selbigen. Schieben Sie die Hand gerade nach vorne. Achten Sie darauf, Ihre Schulterblätter zusammen und nach unten zu ziehen.





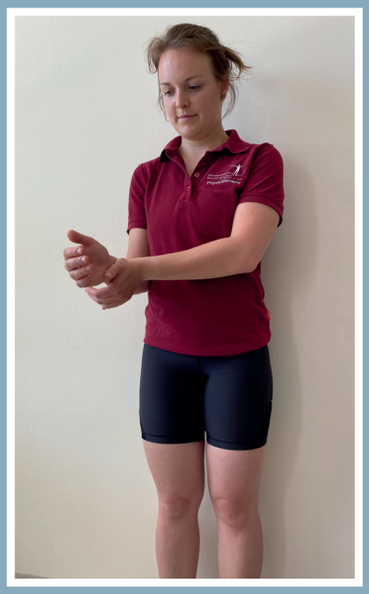
Tel.: +43 5352 606-501 - **E-Mail:** orthopaedie@khsj.at - **web:** www.khsj.at

7 Statische Aktivierung der Rotation

Stellen Sie sich aufrecht mit dem Rücken gegen die Wand, ziehen Sie die Schulterblätter nach unten und hinten. Beugen Sie die Ellenbogen auf ca. 90° und drücken Sie den Ellenbogen gegen die Wand. Spannung 10-15 Sekunden halten.

Außenrotation

Stellen Sie sich aufrecht seitlich zur Wand, ziehen Sie die Schulterblätter nach unten und hinten. Beugen Sie die Ellenbogen auf ca. 90°und drücken Sie mit dem Handrücken gegen die Wand. Achten Sie darauf, dass die Ellenbogen am Körper bleiben und sich der Arm NICHT dreht.



Innenrotation

Stehen Sie aufrecht und ziehen Sie die Schulterblätter nach unten und hinten. Beugen Sie die Ellenbogen auf ca. 90° und drücken Sie mit der Handfläche der operierten Seite gegen die nicht operierte Hand. Achten Sie darauf, dass die Ellenbogen am Körper bleiben und sich der Arm NICHT dreht.

Kontakt: A.ö. Bezirkskrankenhaus St. Johann in Tirol - Bahnhofstraße 14 - A-6380 St. Johann in Tirol

8 Dynamische Kräftigung der Rotation mit dem TheraBand

Fixieren Sie das TheraBand z.B. an einer Türklinke. Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein, ziehen Sie die Schulterblätter nach unten und hinten. Achten Sie darauf, dass die Ellenbogen am Körper bleiben. Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert aus.

Außenrotation

Die zu beübende Seite zeigt vom TheraBand weg. Drehen Sie den Arm vom Körper weg nach außen und führen Sie ihn danach wieder in die Ausgangsposition zurück.

Innenrotation

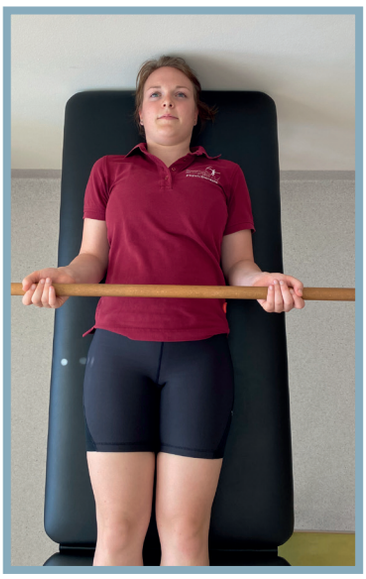
Die zu beübende Seite zeigt zum TheraBand. Drehen Sie den Arm zum Bauch und führen Sie ihn wieder in die Ausgangsposition zurück.

www.khsj.at

Tel.: +43 5352 606-501 - **E-Mail:** orthopaedie@khsj.at - **web:** www.khsj.at

9 Verbesserung der Außenrotation

Legen Sie sich auf den Rücken, nehmen Sie einen Stab (z.B. Besenstil) in beide Hände und beugen Sie die Ellenbogen auf 90°. Lassen Sie die Ellenbogen auf der Unterlage liegen und halten Sie die Ellenbogen am Körper. Drehen Sie mit Unterstützung des Stabes den operierten Arm nach Außen.



Notizen:

A.ö. Bezirkskrankenhaus St. Johann in Tirol - Bahnhofstraße 14 - A-6380 St. Johann in Tirol
Tel.: +43 5352 606-501 - E-Mail: orthopaedie@khsj.at - web: www.khsj.at