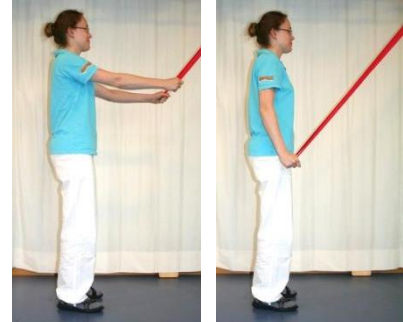


Heimprogramm Schulter

„Nach unten ziehen“

- **Ausgangsstellung:** Stand, Rücken gerade, Arme vor dem Körper gestreckt
- **Übung:** Gegen den Widerstand des Therabandes den gestreckten Arm nach unten ziehen und wieder zurück in die Ausgangsstellung. Das Theraband bleibt dabei immer unter Spannung
- **Dosierung:** 1x täglich, 3x 20 Wiederholungen



Biceps

- **Ausgangsstellung:** Stand, Rücken gerade, Arm neben Körper, Daumen nach vorne
- **Übung:** Beugen des Armes und gleichzeitig drehen des Unterarmes so dass die Handfläche in gebeugter Stellung nach oben zeigt
- **Dosierung:** 1x täglich, 3x 20 Wiederholungen



Aussenrotation

- **Ausgangsstellung:** Seitenlage, betroffene Seite oben, Ellbogen 90°
- **Übung:** Aussendrehung der Schulter, ohne Rumpfrotation
- **Ausgangsstellung:** Sitz, Rücken gerade, Arm auf Unterlage in 90° Elevation
- **Variation:** Aussendrehung Schulter ohne Rumpfrotation
- **Dosierung:** 1x täglich, 3x 20 Wiederholungen



Vierfüssler

- **Ausgangsstellung:** Handgelenke unter den Schultern im rechten Winkel (schulterbreit) und Knie unter den Hüften, Rücken gerade, Nacken in der Verlängerung der Wirbelsäule, Schulterblätter tendenziell Richtung hintere Hosentaschen ziehen, Ellbogen leicht angewinkelt, Handaussenkante etwas mehr belastet
- **Übung:** Brustbein zwischen Schulterblätter senken lassen (passiv-entspannt), anschliessend Brustbein zwischen Schulterblätter anheben (aktiv-stabilisierte Position)
- **Variation:** Brustbein angehoben halten, Zehenspitzen aufrollen und beide Knie leicht vom Boden abheben, Schultergürtel stabilisieren
- **Dosierung:** 1x täglich, 3x 10 Wiederholungen



Trapezius ascendens 1

- **Ausgangstellung:** Sitz auf härterer Unterlage, Hände etwas hinter dem Becken abgestützt, Ellbogen nicht überstreckt
- **Übung:** Gesäss leicht abheben und Schulterblätter zu den hinteren Hosentaschen ziehen
- **Variation:** Ellbogen beugen und strecken
- **Dosierung:** 1x täglich, 3x 20 Wiederholungen



Trapezius ascendens 2

- **Ausgangstellung:** Arme in 90° Elevation und 90° Ellbogenbeugung
- **Übung:** Ellbogen Richtung hintere Hosentaschen ziehen, Bewegung nur im Schulterblattbereich, Arme bleiben in der Ausgangsstellung
- **Dosierung:** 1x täglich, 3x 20 Wiederholungen



Bend over dumbbell row

- **Ausgangstellung:** Stand, Knie leicht gebeugt, Oberkörper mit geradem Rücken vorgeneigt, Arme locker hängen lassen
- **Übung:** Ellbogen nahe an der Taille Richtung Decke ziehen, keine Rumpfrotation
- **Dosierung:** 1x täglich, 3x 20 Wiederholungen



Shoulder press front

- **Ausgangsstellung:** aufrechter Stand, Arme seitlich angehoben so dass Hände etwa auf Schulterhöhe sind
- **Übung:** Gewicht vorne über dem Kopf zusammenführen
- **Dosierung:** 1x täglich, 3x 20 Wiederholungen



Mobilisierung Brustwirbelsäule

- **Ausgangsstellung:** Sitz auf Stuhl mit Rückenlehne, Kante auf Höhe mittlerer Rücken
- **Übung:** Über die Kante nach hinten strecken, Brustbein nach vorne-oben bewegen
- **Dosierung:** 3x täglich, 5 Wiederholungen



Pendeln

- **Ausgangsstellung:** Stand, Oberkörper etwas nach vorne gebeugt
- **Übung:** Mit Gewicht (1-2 kg) kleine kreisende Bewegungen ausführen. Der Oberkörper leitet die passive Pendelbewegung des Armes ein.
- **Dosierung:** 3x täglich, 1-2 Minuten



Lockerung

- **Ausgangsstellung:** Stand, Oberkörper gerade
- **Übung:** Mit Gewicht (1-2 kg) Schulterkreisen bzw. Schultern hochziehen und wieder entspannen
- **Dosierung:** 3x täglich, 1-2 Minuten



Wichtig!

- Bei jeder Übung ist das Gewicht/der Widerstand so zu wählen dass sie nach jeder Serie ein **deutliches Ziehen** in der Muskulatur spüren, jedoch **nie Schmerzen** auftreten. Falls Sie Schmerzen verspüren, besprechen Sie dies bitte mit Ihrem Therapeuten.

Persönliche Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....