

Übungsprogramm zur Schultermobilisation

allgemein:

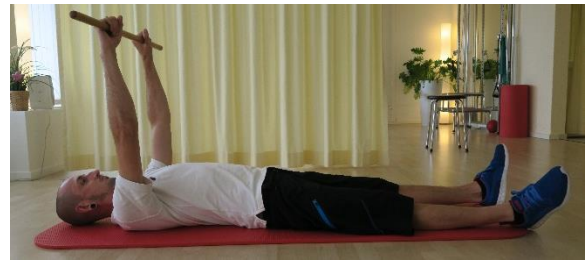
- als Hilfsmittel kann ein Stab, Kleiderbügel oder Besenstiel verwendet werden
- 10-15 Wiederholungen je Übung

1. Flexionsmobilisation

1.1 Rückenlage mit Stab

Rückenlage, eventuell mit angestellten Beinen, Bauchspannung aufbauen
Stab schulterbreit fassen, Ellenbogen leicht gebeugt, Handgelenk in Nullstellung

Stab bis auf Schulterhöhe nachoben führen und wieder zurück



1.2 Rückenlage mit Unterstützung

Rückenlage, eventuell mit angestellten Beinen „gesunder Arm“ unterstützt betroffenen Arm und umfasst diesen am Handgelenk

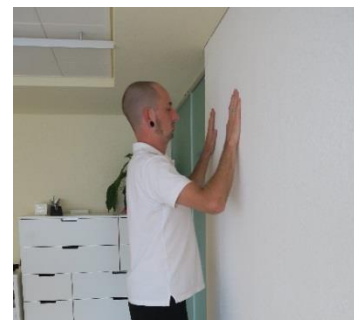
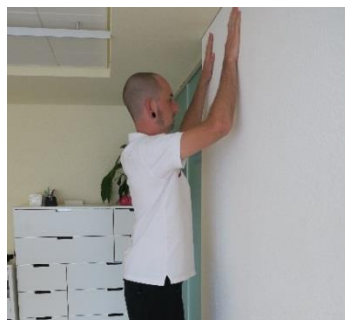
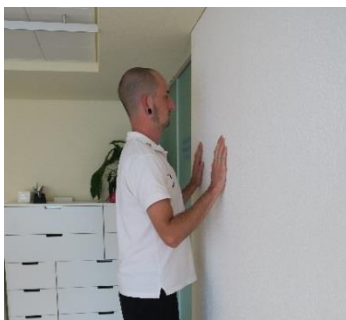
der „gesunde Arm“ führt die Bewegung bis auf Schulterhöhe und wieder zurück



1.3 Stand

hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Bauchspannung aufbauen
beide Hände an der Wand auflegen, Ellenbogen leicht gebeugt

mit beiden Händen an der Wand nach oben „Krabbeln“ und wieder zurück



1.4 Stand mit Ball oder Wallholz

hüftbreiter Stand an einem Tisch, Knie leicht gebeugt,
Bauchspannung aufbauen
beide Hände auf einen Ball legen oder ein
Wallholz fassen

beide Arme gleichmässig nach vorn bewegen



2. Abduktionsmobilisation mit Stab

hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt,
Bauchspannung aufbauen
Stab mit „gesunder“ Hand fassen
Handfläche der „betroffenen“ Seite auf Ende
vom Stab legen

„gesunder“ Arm führt „betroffenen“ Arm seitlich
weg vom Körper



3. Innenrotationsmobilisation mit Tuch

hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt,
Bauchspannung aufbauen
Tuch hinter dem Rücken fassen



„gesunder“ Arm bewegt sich seitlich vom Körper
weg und zieht
den „betroffenen“ Arm mit sich



4. Aussenrotationsmobilisation

4.1 Sitz mit Kleiderbügel

hüftbreiter Sitz, Kniegelenke im rechten Winkel
gebeugt, Oberkörper aufrecht
Kleiderbügel zwischen beiden Handflächen



gesunder Arm dreht nach innen, sodass sich
der betroffene Arm nach aussen dreht



4.2 Rückenlage

Rückenlage, Beine eventuell angestellt
Ellenbogen im rechten Winkel gebeugt,
Oberarme liegen dem Körper an



beide Arme nach aussen fallen lassen

