



Anleitung zum  
Selbsttraining

HUMBOLDT-KLINIKUM & KLINIKUM SPANDAU

## Bewegungseinschränkungen des Schultergelenks

### (Frozen Shoulder Stadium 2–3, postoperative/ posttraumatische Schultersteife)

Die folgenden Bewegungsübungen bieten die Möglichkeit, die Mobilität des Schultergelenks selbstständig zu verbessern. Gehen Sie in die Bewegungsrichtung bis Sie eine Dehnung (keinen Schmerz) spüren und halten Sie diese Position für circa 2 Minuten. Sie können versuchen, während Sie ausatmen die Dehnung zu verstärken, versuchen Sie so den Bewegungsumfang schrittweise weiter zu steigern.

Die Übungen können täglich (ggf. auch mehrmals) durchgeführt werden, im Laufe der Zeit sollte sich so eine zunehmende Verbesserung der Beweglichkeit einstellen.



#### Heben des Armes nach vorne

Stützen Sie beide Hände auf einer Tischplatte ab und beugen Sie sich so weit wie möglich nach vorne.



#### Außendrehung

Halten Sie sich an einer Türklinke fest und drehen Sie sich dann langsam von der Tür weg bis Sie eine Dehnung in der vorderen Schulter spüren.



#### Innendrehung

Ziehen Sie sich selbst, wie abgebildet, mit einem Handtuch oder Theraband in die Innenrotation.

Viel Erfolg beim Training wünscht  
Ihr Team der Klinik für Schulterchirurgie.



Anleitung zum Selbsttraining

HUMBOLDT-KLINIKUM & KLINIKUM SPANDAU

## Kräftigung der Rotatorenmanschette

Die folgenden Bewegungsübungen bieten die Möglichkeit, die Muskulatur der Rotatorenmanschette selbstständig zu kräftigen. Hierdurch wird zum einen die Schulterkraft gesteigert, zum anderen kann eine funktionelle Schulterinstabilität positiv beeinflusst werden sowie Impingementsymptome gemildert werden. Hauptaugenmerk der Übungen liegt daher auf der Kräftigung der Innen- und Außenrotation.

Sie können die Übungen z. B. mit einem Theraband oder anderem Gummiband, aber auch an einem Seilzug im Fitnessstudio durchführen. Hierbei sollte ein Widerstand gewählt werden, der 15–20 Wiederholungen zulässt aber dennoch fordernd wirkt. Versuchen Sie, die Übungen bis zum maximal möglichen Bewegungsumfang auszuführen, Schmerzen sollten während dessen nicht auftreten. Falls während oder nach dem Training ein starker Schmerz auftritt nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Alle Übungen sollten mit folgender Wiederholungszahl ausgeführt werden:

3 Sätze á je 15–20 Wiederholungen (pro Seite). 1–2 Minuten Pause zwischen den Sätzen.



### Außenrotationskräftigung

Halten Sie ein Theraband oder ähnliches (wie abgebildet) mit beiden Händen fest und ziehen Es auseinander.



### Innenrotationskräftigung

Fixieren Sie ein Theraband auf Höhe des Ellenbogens (z. B. an einer Türklinke) und ziehen dieses Richtung Körpermitte.



### W-Y (Kräftigung der Außenrotation und der Schulterblattstabilisatoren)

Fixieren Sie ein Theraband an einer Türklinke oder ähnlichem und ziehen es mit leichtem Zug wie wie abgebildet neben dem Körper, es ergibt sich die Form eines „W“. In diese Position strecken Sie die Arme nach oben wie ein „Y“. Wechseln Sie nun zwischen diesen beiden Positionen.

Viel Erfolg beim Training wünscht  
Ihr Team der Klinik für Schulterchirurgie.



Anleitung zum  
Selbsttraining

HUMBOLDT-KLINIKUM & KLINIKUM SPANDAU

## Verbesserung der Schulterblattstabilität

Die folgenden Bewegungsübungen dienen zur Kräftigung der Schulterblatt-stabilisierenden Muskulatur. Hierdurch wird das Schultergelenk besser am Rumpf stabilisiert wodurch Instabilitäts- und Impingement-Symptome positiv beeinflusst werden können. Sie können hierzu ein Theraband oder anderes elastisches Band verwenden, auch die Nutzung eines Seilzuges oder einer Kurzhantel ist je nach Übung möglich. Der Widerstand sollte hierbei so gewählt werden, dass 10–20 Wiederholungen durchgeführt werden können. Sie sollten die Übungen in folgender Wiederholungszahl ausführen:

3 Sätze á je 10–20 Wiederholungen (pro Seite), 1–2 Minuten Pause zwischen den Sätzen.



### Schulterblatt-Liegestütz

Stützen Sie sich mit gestreckten Armen gegen eine Wand oder gehen Sie in die Liegestütz-Position. Lassen Sie die Arme weiterhin gestreckt und senken den Oberkörper leicht ab indem Sie die Schulterblätter hinten zusammenziehen. Nun drücken Sie sich von der Wand/vom Boden weg indem Sie nur die Schultern nach vorne schieben.



(Je nach Kraftniveau können Sie diese Übung als klassische Liegestütz, auf den Knien oder gegen eine Wand ausführen.)



### Schulterblatt-Klimmzüge

Halten Sie sich an einer Stange fest und lassen Sie sich entspannt nach unten hängen. Nun ziehen Sie bei gestreckten Armen die Schulterblätter nach unten (hierdurch wird sich Ihr Körper um wenige Zentimeter anheben).



Je nach Kraftniveau können dabei die Füße auf dem Boden stehen (so, dass Sie die Bewegung mit den Beinen unterstützen können) oder Sie hängen frei von der Klimmzugstange.



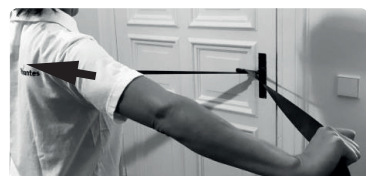
### Schultern Hochziehen

Stellen Sie sich auf ein Theraband und halten Sie die Enden unter Spannung mit beiden Händen fest. Nun ziehen Sie bei weiterhin gestreckten Armen beide Schultern nach oben. Diese Übung können Sie auch mit Kurzhanteln oder einer Wasserflasche als Gegengewicht ausführen.



### W-Y (Kräftigung der Außenrotation und der Schulterblattstabilisatoren)

Fixieren Sie ein Theraband an einer Türklinke oder ähnlichem und ziehen es mit leichtem Zug wie wie abgebildet neben dem Körper, es ergibt sich die Form eines „W“. In diese Position strecken Sie die Arme nach oben wie ein „Y“. Wechseln Sie nun zwischen diesen beiden Positionen.



### Schulterblätter zusammenziehen

Ziehen Sie ein, z. B. an einer Türklinke fixiertes Theraband mit beiden Händen auseinander bis es gespannt ist. Nun ziehen Sie die Schulterblätter bei gestreckten Armen hinten zusammen. Hierbei bewegen sich die Arme lediglich ein kleines Stück nach hinten.

Viel Erfolg beim Training wünscht  
Ihr Team der Klinik für Schulterchirurgie.