



Rehabilitation der Schulter

Verbesserung der Schulterbeweglichkeit

Die Rehabilitation soll die Beweglichkeit und Kraft wiederherstellen. Durch gezielte Dehnungs- und Kräftigungsübungen, soll das Gelenkspiel und die Kapselspannung aufgebaut und verbessert werden.



Rehabilitation der Schulter

Verbesserung der Schulterbeweglichkeit

Bestandteile der Schulter

- Oberarmkopf
- Gelenkfläche am Schulterblatt
- Schlüsselbein
- Schulterpfanne
- Schulterblatt
- Schulterdach



Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk im Menschlichen

Körper. Die Schulter gehört zu den Kugelgelenken. Für die Beanspruchung der Schulter ist ihr Bänderapparat schwach ausgebildet. Dieser besteht nur aus vier Bändern: Ligamentum coracohumerale, Ligamentum coracoglenoidale, Ligamentum coracoacromiale und die Ligamenta glenohumeralia. Eine derartige Führung der Schulter mithilfe der Bänder ist also nicht gegeben. Erwähnenswert ist jedoch noch, dass sich zahlreiche Schleimbeutel in der Schulter befinden. Sie dienen zur Beweglichkeit der Schulter. Dadurch, dass die Schulter nicht nur von den Bändern und Sehnen stabilisiert wird, sondern zum Großteil von Muskeln, kann man gezielt gegen Schulterverletzungen angehen und Sie lösen. Unterteilt wird die Schultermuskulatur in vorderer, mittlerer und hinterer Anteil.

Kommen Wir nun zur Behandlung einer verletzten oder schmerzhaften Schulter. Den Heilungsprozess und die Vorbeugung von Verletzungen kann man mit gezielten Übungen vorantreiben.

Dabei wird in Kräftigung und Dehnung unterschieden.



Rehabilitationssport



Rehabilitationssport ist eine Kräftigungs- und Wirbelsäulengymnastik, findet grundsätzlich in Gruppen statt und kann bei jeder Beeinträchtigung von körperlichen Funktionen, insbesondere des Stütz- und Bewegungsapparates in Betracht kommen. Gerade nach einer postoperativen Rehabilitationsmaßnahme, nach krankengymnastischen und physiotherapeutischen Behandlungen stabilisiert Rehabilitationssport durch das weiterführende Training den Behandlungserfolg.

[Weitere Informationen einfach](#)

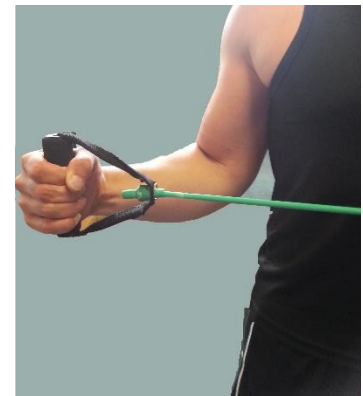
[HIER KLICKEN](#)

Kräftigung der Schulter

Auf zwei Übungen möchte Ich näher eingehen. Diese Übungen sind für jeden geeignet, um seine Schulter langsam und optimal zu kräftigen.

1. Übung : Außenrotation

Wir sind im Stand, die Arme liegen eng am Körper. Der Oberarm und Unterarm sind im 90° zueinander. Für diese Übung verwenden Wir ein Theraband als Hilfsmittel, dazu befestigen Wir es neben uns, an einen Stab oder festen Gegenstand. In der Ausführung rotieren Wir den Arm nach außen und gehen langsam in die Mitte wieder zurück. Diese Gelenkaktion wiederholen Wir ca. 20 Mal. Zur Unterstützung werft einen Blick auf die untere Fotostrecke.



2. Übung das Schulterhorn

Das Schulterhorn wird wie auf dem Bild angelegt.

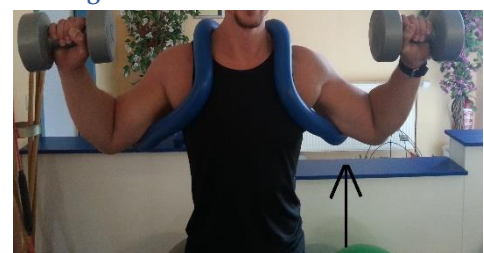
Sehr wichtig ist bei dieser Übung auf die richtige Haltung und richtige aufsetzen des Schulterhorns zu achten.

Mit geringen Gewicht wird der Arm nach oben geführt. Bei der Übungsausführung sollte ein leichter Druck auf das Horn ausgeübt werden. Diese Gelenkaktion wird 20-mal wiederholt. Empfohlen wird hier, eine langsame Übungsausführung.

Durch das Schulterhorn wird eine saubere isolierte Außenrotationsbewegung ausgeführt. Es wird jede



richtige Haltung des Schulterhorns





Ausweichbewegung vermieden, somit zielt diese Bewegung auf dem Bereich des Schultergürtels.

Absolut empfehlenswert bei den ersten Ausführungen ist es, diese Übung zusammen mit einem Trainer durchzugehen. Das gibt Sicherheit und mögliche offene Fragen können noch beantwortet werden.

Natürlich spielt die Dehnung genauso eine wichtige Rolle für die Schulter, als auch die Kräftigung



Falsche Haltung des Schulterhornes

Dehnung des Schultergürtels

Ich möchte auch wie bei der Kräftigung, zwei Möglichkeiten zeigen, um seine Schulter zu dehnen.

1. Pendeln

Wir sind im Stand. Der gesunde Arm stützt sich auf dem Tisch ab. Den anderen Arm lassen wir einfach hängen. Der Arm der pendelt, bewusst entspannen. Der Bewegungsablauf ist sehr langsam.

Die Pendeldauer sollte bei 30-60 Sekunden liegen.

2. Überzüge mit leicht gebeugten Arm

Wir liegen auf dem Rücken. Dann umfassen den kranken Arm am Handgelenk. Die Arme sind leicht gebeugt. Wir bewegen beide Arme langsam hinter den Kopf zurück.

Die Dauer der Übungsausführung sollte auch bei 30-60 Sekunden liegen.

Das Ziel der Rehabilitation ist die Schulter schmerz- und beschwerdefrei zu bekommen.

Für weitere Fragen stehen wir Euch gerne zur Verfügung, also keine Scheu und fragt uns. Ob im Studio oder Online sind wir, das Fit Line Team für euch da.

www.gesundheitssport-proaktiv.com

