

Heimübungsprogramm Schulter

Vor Beginn



1. Knoten in das Theraband machen.
2. Knoten sicher im geschlossenen Türrahmen einklemmen.

Vor jeder Übung den sicheren Halt des Bandes prüfen.

1

Extension



Ausgangsstellung

Stand mit leicht gebeugten Knien. Das Theraband ist vor Ihnen befestigt.

Durchführung

1. Arm gestreckt nach vorn halten.
2. Arm kontrolliert fußwärts bzw. leicht nach hinten ziehen.

Rumpf ruhig halten und die Schulter nicht hochziehen.

2

Adduktion



Ausgangsstellung

Seitlich zum Befestigungspunkt stehen, Knie leicht gebeugt. Der Arm ist seitlich angehoben.

Durchführung

1. Arm gestreckt zur Seite halten.
2. Arm kontrolliert zum Körper bzw. fußwärts ziehen.

Die Bewegung ohne Ausweichen des Oberkörpers ausführen.

Dosierung

Wiederholungen: _____ Sätze: _____ Häufigkeit pro Woche: _____

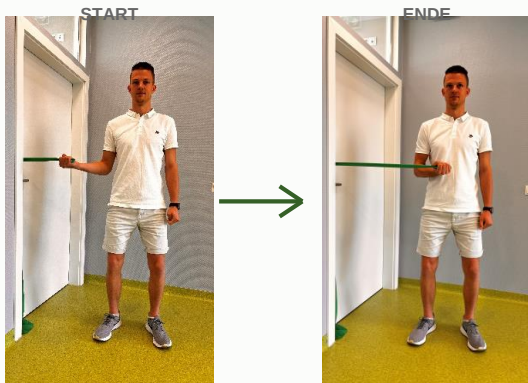
Die Dosierung wird individuell mit Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten festgelegt.

Heimübungsprogramm Schulter

Seite 2/2

3

Innenrotation



Ausgangsstellung

Seitlich zum Befestigungspunkt stehen. Ellenbogen etwa 90° gebeugt und am Körper halten.

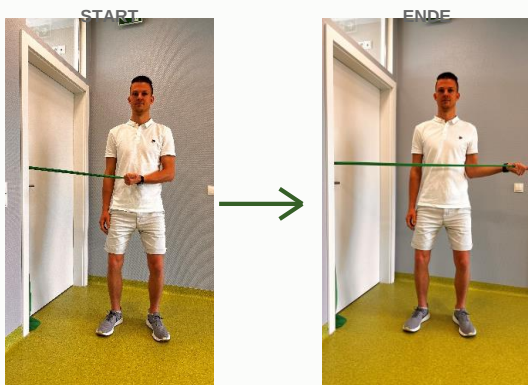
Durchführung

1. Unterarm zunächst nach außen halten.
2. Unterarm gegen den Widerstand nach innen zum Bauch drehen; Ellenbogen bleibt am Körper.

Nur den Unterarm bewegen, nicht den Oberkörper mitdrehen.

4

Außenrotation



Ausgangsstellung

Seitlich zum Befestigungspunkt stehen. Ellenbogen etwa 90° gebeugt und am Körper halten.

Durchführung

1. Unterarm zunächst vor dem Körper halten.
2. Unterarm gegen den Widerstand nach außen drehen; Ellenbogen bleibt am Körper.

Die Schulter bleibt entspannt und wird nicht hochgezogen.

5

Retraktion



Ausgangsstellung

Stand mit leicht gebeugten Knien. Arme gestreckt nach vorn oben führen.

Durchführung

1. Arme gestreckt halten.
2. Arme kontrolliert zurückführen und die Schulterblätter dabei sanft zueinander bewegen.

Nicht dauerhaft kräftig nach hinten unten pressen.

Wichtige Hinweise

- Alle Übungen langsam und kontrolliert ausführen.
- Die Schulterblätter nur so weit aktivieren, dass die Bewegung stabil und entspannt bleibt.
- Bei deutlicher Schmerzverstärkung, neuem Taubheitsgefühl oder Kraftverlust die Übung beenden und Rücksprache halten.
- Nach Operationen oder akuten Verletzungen nur Übungen durchführen, die ausdrücklich freigegeben wurden.