



Handout

Rehasport für Zuhause

Schultergymnastik mit Alltagsmaterial

Finde heraus, was gut für dich ist!



Material: Wasserflaschen, Handtuch, Stuhl, ggf. Tisch (für Pendelübung)

- Die Übungen können im Stehen (stabiler Stand!) oder im Sitz durchgeführt werden.
- Neben der aufrechten Haltung sollte auf gleichmäßige Atmung geachtet werden.
- Die Schultern bleiben tief (Schultern weg von den Ohren!), die Schulterblätter zusammennehmen (Nuss knacken!) und „die Sonne scheinen lassen“ (Brust raus).
- Die Übungen mehrmals wiederholen: ca. 2 – 3 Durchgänge mit 12 – 15 Wiederholungen (Jeder so, wie er kann!).
- Zwischen den Übungen immer wieder lockern, z. B. Schultern nach hinten kreisen (s. Übung 1), Armschwung (s. Übung 2) oder auf der Stelle marschieren mit aktivem Armeinsatz.



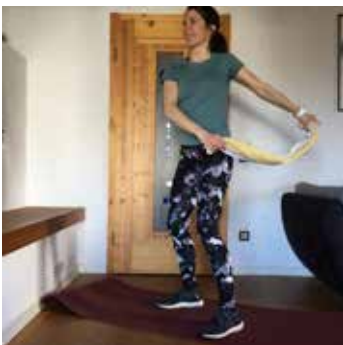
1. Übung: Schulterkreisen

- Zuerst die Schultern hochziehen und dann nach hinten unten, nach vorne und wieder nach oben kreisen
- Die Schulterblätter bewegen sich in Richtung Wirbelsäule
- Auch im Wechsel nach hinten kreisen



2. Übung: Lockerung im Schultergelenk, in Schulter- und Nackenmuskulatur

- In den Knien locker stehen
- Die Arme gegengleich vor- und zurückschwingen



3. Übung: Lockerung mit Handtuch

- Das Handtuch der Länge nach einrollen und außen mit den Händen fassen, sodass es in der Mitte locker nach unten durchhängt
- Dann das Handtuch abwechselnd rechts und links am Körper nach vorne und hinten schwingen



4. Übung: Pendelübung zur Entlastung und Mobilisation

- Die Übung im Stehen in Schrittstellung durchführen, damit der hängende Arm optimal in alle Richtungen bewegt werden kann
- Mit dem anderen Arm an Tisch oder Stuhllehne abstützen. So kommt der Oberkörper in eine leichte Vorbeugung und der pendelnde Arm hängt frei herab und kann „kraftlos“ baumeln.

Durchführung:

- Den Arm langsam mit kleinen Bewegungen vor und zurückbewegen

Variationen:

- Bewegung nach hinten/nach rechts und links/diagonal/kleine kreisende Bewegungen. Zunächst ohne, dann mit Gewichten (s. o.) üben!
- Durch die kleinen Bewegungen und das freie Hängen des Armes kann das Schultergelenk reibungs- und schmerzarm bewegt werden.
- So kann das Schultergelenk langsam wieder an normale Belastungen gewöhnt werden.

**5. Übung: Kräftigung der Brust- und Schultergürtelmuskulatur**

- Die Handflächen vor der Brust gegeneinanderdrücken und halten.
- Die Ellbogen zeigen zur Seite.
- Die Schultern tief lassen.
- Anschließend die Finger beider Hände verhaken. Beide Arme versuchen, nach außen zu ziehen.
- Im Wechsel mehrmals wiederholen.

**6. Übung:**

- Die Arme im rechten Winkel an den Oberkörper legen und nur die Unterarme zur Seite bewegen.
- Die Ellbogen bleiben fest am Körper.

**7. Übung:**

- Die Arme wieder wie oben an den Körper anlegen und seitlich (rechter Winkel im Ellbogengelenk) bis auf Schulterhöhe anheben.
- Schultern bleiben tief!
- Übung mit Wasserflaschen wiederholen.

**8. Übung: Armheben**

- Die Arme hängen seitlich und werden dann bis auf Schulterhöhe angehoben und anschließend bodenparallel nach vorne zusammengeführt.

Variation:

- mit Wasserflaschen



9. Übung:

- Beide Arme im rechten Winkel auf Schulterhöhe anheben.
- Dann beide Unterarme so weit wie möglich nach vorne zusammenführen bzw. annähern.
- Danach wieder weit nach hinten führen (Schulterblätter bewegen sich in Richtung Wirbelsäule). Die Arme bleiben auf Schulterhöhe.



10. Übung: Frontheben

- Zwei Wasserflaschen auf Bauchnabelhöhe nah am Körper halten. Die Handrücken zeigen nach vorn, die Ellbogen sind leicht gebeugt.
- Beide Flaschen am Oberkörper entlang nach oben bis knapp unterhalb des Kinns ziehen. Die Ellbogen werden dabei stärker gebeugt und befinden sich während der Bewegung immer höher als die Flaschen.
- Danach langsam wieder absenken.



11. Übung:

- Der Länge nach eingerolltes Handtuch an den Enden mit beiden Händen hinter dem Körper auf Po-Höhe halten.
- Dann beide Arme nach hinten ausstrecken und nach hinten oben anheben und so das Handtuch vom Körper wegführen. Anschließend wieder senken.

Variation:

- abwechselnd rechts/links durchführen
- Bewegungstempo variieren



12. Übung: Rubbeln

- Das längs gefaltete Handtuch hinter dem Körper greifen: die rechte Hand von oben, die linke Hand von unten.
- Jetzt den Rücken abrubbeln wie nach dem Duschen (senkrecht, diagonal).
- Das Handtuch an den Enden greifen und quer hinter dem Körper festhalten und über die Lendenwirbelsäule und den Po nach rechts und links ziehen.



13. Übung: Entspannung und Lockerung des oberen Schulterbereichs

- Das der Länge nach eingerollte Handtuch über die linke Schulter legen, sodass ein Ende vor und das andere hinter dem Körper nach unten hängt
- Das vordere Ende in die linke Hand, das hintere Ende in die rechte Hand nehmen (wenn machbar; sonst umgekehrt fassen). Das Handtuch abwechselnd vorn und hinten nach unten ziehen.
- Nachspüren: Wie fühlt sich die abgerubbelte Schulter an?
- Seitenwechsel



14. Übung: Dehnen

- Kopf in leichter Doppelkinnposition, Schultern bleiben tief!
- Den rechten Arm in Brusthöhe an den Körper legen, die rechte Hand zeigt dabei nach links.
- Mit der linken Hand den rechten Ellbogen umfassen und den rechten Arm zur linken Seite ziehen
- Seitenwechsel
- Den rechten Arm Richtung Decke strecken und dann im Ellbogengelenk beugen.
- Die rechte Hand liegt zwischen den Schulterblättern
- Die linke Hand greift den rechten Ellbogen und zieht ihn Richtung gegenüberliegende Schulter
- Seitenwechsel
- Die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben und die Daumen nach oben drehen, sodass die Handinnenflächen nach vorn zeigen
- Dann die Arme weiter nach hinten führen, bis eine Dehnung spürbar ist.
- Dann die Hände so drehen, dass die Daumen zum Boden zeigen.



15. Übung: Atmung

- Die Arme in Schulterhöhe nach vorn ausstrecken.
- Mit der Einatmung die Arme weit zur Seite strecken (Daumen zeigen nach hinten, Handflächen zur Decke), dort einen Moment halten (Die Sonne scheinen lassen!) und mit der Ausatmung wieder nach vorn nehmen.
- Mit der Einatmung beide Arme über die Seiten gestreckt anheben (soweit es geht) und dabei die Fingerspitzen über dem Kopf zusammenführen. Mit der Ausatmung die Arme wieder senken.
- Anschließend noch einmal die Schultern kreisen.

