

medi

Übungen für Ihre Schulter

Helfen Sie Ihrer Schulter bei der Genesung. medi unterstützt Sie dabei.

Nachfolgende Übungen können den Heilungsprozess Ihrer Schulter fördern. Sie mobilisieren sanft und effizient, so dass Sie sich rasch besser fühlen. Bitte sprechen Sie im Vorfeld mit Ihrem Arzt oder Therapeuten. Er wird Ihnen je nach Indikation bestimmte Übungen empfehlen und Ihnen sagen, wie häufig Sie sie ausführen sollten. Nutzen Sie das Schultertherapie-Set von medi. Es ist im medizinischen Fachhandel erhältlich.

Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

1. Besprechen Sie den Übungsumfang mit Ihrem behandelnden Arzt oder Therapeuten.
2. Lesen Sie sich jede Übung vor Beginn komplett durch.
3. Orientieren Sie sich an den jeweiligen Abbildungen.

Viel Erfolg und eine schnelle Genesung wünscht Ihnen

Ihr medi Team

Mein persönliches Therapie-Programm

Individuelle Gymnastik für zu Hause mit dem Schultertherapie-Set

medi. ich fühl mich besser.

Können wir noch mehr für Sie tun?

Unser Service-Team ist für Sie da:

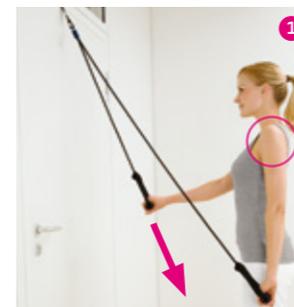
Hotline +49 921 912-750

Montag bis Freitag 8.00 bis 17.00 Uhr

Oder per E-Mail: verbraucherservice@medi.de

medi GmbH & Co. KG
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
Germany
www.medi.de

32305 / 07.2017



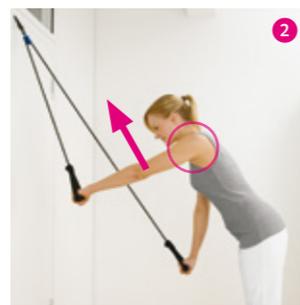
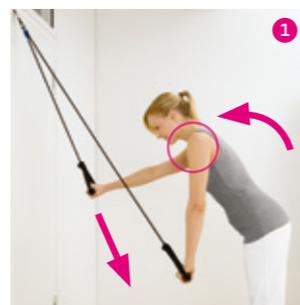
Seilzug Übung 1

Übungsziel: geführte Vorwärtsbewegung des Armes

- Befestigen Sie mit dem gesunden Arm den Seilzug zwischen Tür und oberem Türrahmen.
- Sie stehen aufrecht mit Blick zur Tür und halten den Seilzug mit beiden Händen.
- Ihr operierter Arm  hängt entspannt neben dem Körper. Der gesunde Arm zeigt gestreckt zur Tür (siehe Abb. 1).
- Ihr gesunder Arm zieht nun den Seilzug zum Körper hin.
- Der operierte Arm wird ohne eigenen Kraftaufwand sanft nach oben gezogen.
- Ihr behandelnder Arzt oder Therapeut bestimmt vorab, wie weit Ihr kranker Arm nach oben gezogen werden darf.
- Hinweis: Bitte halten Sie so viel Abstand zur Tür, dass die Arme gestreckt und nicht gebeugt sind.

Empfehlungen Ihres Arztes oder Therapeuten:

Woche	Wiederholungen	Sätze	Bitte beachten



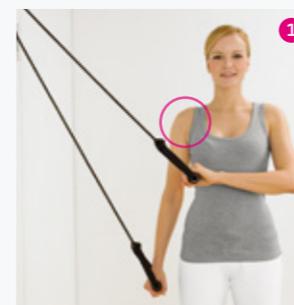
Seilzug Übung 2

Übungsziel: Überkopfdehnung

- Sie stehen aufrecht mit Blick zur Tür und halten den Seilzug mit beiden Händen.
- Ihr operierter Arm  hängt entspannt neben dem Körper.
- Der gesunde Arm zeigt gestreckt zur Tür.
- Beugen Sie Ihren Oberkörper nun leicht nach vorne (ca. 45°, siehe Abb. 1).
- Ihr gesunder Arm zieht nun den Seilzug zum Körper hin.
- Der operierte Arm wird ohne eigenen Kraftaufwand sanft nach oben gezogen.
- Die Übung vergrößert bei gleichem Bewegungsablauf wie Übung 1 den Bewegungsraum des Schultergelenks.
- Ihr behandelnder Arzt oder Therapeut bestimmt vorab, wie weit Ihr kranker Arm nach oben gezogen werden darf.

Empfehlungen Ihres Arztes oder Therapeuten:

Woche	Wiederholungen	Sätze	Bitte beachten



Seilzug Übung 3

Übungsziel: Seitwärtsbewegung des Armes

- Sie stehen seitlich mit der operierten Schulter zur Tür und halten den Seilzug mit beiden Händen (siehe Abb. 1).
- Ihr kranker Arm hängt ohne Muskelanspannung neben dem Körper.
- Der gesunde Arm wird vor dem Körper im 90°-Winkel gebeugt.
- Der Abstand zwischen Tür und Schulter muss so groß sein, dass der operierte Arm  bei der Übung gestreckt und nicht gebeugt wird (ca. ein Meter).
- Ihr gesunder Arm zieht am Seilzug, indem er von der Beugung in die Streckung wechselt.
- Der operierte Arm wird ohne eigenen Kraftaufwand sanft nach oben gezogen.
- Ihr behandelnder Arzt oder Therapeut bestimmt vorab, wie weit Ihr kranker Arm nach oben gezogen werden darf.

Empfehlungen Ihres Arztes oder Therapeuten:

Woche	Wiederholungen	Sätze	Bitte beachten



Mein
persönliches
Therapie-
Programm



Trainingsband Übung 4

Übungsziel: Kräftigung der Innendrehung

- Befestigen Sie das Trainingsband beispielsweise an einem Türgriff, indem Sie das eine Ende verknoten.
- Sie stehen seitlich mit der verletzten Schulter zur Tür und halten das Trainingsband mit dem kranken Arm .
- Beugen Sie Ihren Arm im rechten Winkel neben dem Körper (siehe Abb. 1). Ihr Ellenbogen liegt dabei am Körper an, Ihr Unterarm zeigt nach vorne.
- Bewegen Sie nun Ihren Unterarm vor Ihren Bauch (siehe Abb. 2). Dadurch entsteht ein Widerstand.
- Lösen Sie sanft die Spannung, indem Sie den Arm zurück in die Ausgangsposition führen.
- Wiederholen Sie die Übung entsprechend der Empfehlung Ihres Arztes.



Empfehlungen Ihres Arztes oder Therapeuten:			
Woche	Wiederholungen	Sätze	Bitte beachten



Trainingsband Übung 5

Übungsziel: Kräftigung der Außendrehung

- Sie stehen seitlich mit der gesunden Schulter zur Tür und halten das Trainingsband mit dem kranken Arm .
- Beugen Sie Ihren Arm im rechten Winkel (siehe Abb. 1) und halten Sie ihn vor Ihren Bauch.
- Drehen Sie nun Ihren Unterarm nach außen (siehe Abb. 2). Dadurch entsteht ein Widerstand.
- Lösen Sie sanft die Spannung, indem Sie den Arm zurück in die Ausgangsposition führen.
- Wiederholen Sie die Übung entsprechend der Empfehlung Ihres Arztes.



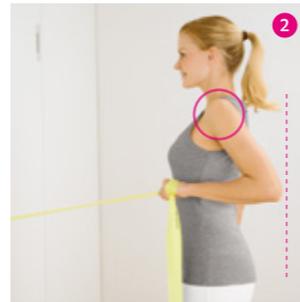
Empfehlungen Ihres Arztes oder Therapeuten:			
Woche	Wiederholungen	Sätze	Bitte beachten



Trainingsband Übung 6

Übungsziel: komplexe Kräftigung der Schultermuskulatur

- Sie stehen aufrecht mit Blick zur Tür.
- Der operierte Arm  greift das Band und spannt es leicht.
- Halten Sie dabei so viel Abstand zur Tür, dass der Arm gestreckt ist. Der Winkel sollte vorab mit Ihrem behandelten Arzt oder Therapeuten besprochen werden.
- Ziehen Sie nun das Band zum Körper heran (siehe Abb. 2), der Arm wird dabei gebeugt.
- Alternativ kann der Arm gestreckt zum Körper heran gezogen werden.
- Bei nach vorne gebeugtem Oberkörper (siehe Übung 2) kann der Trainingseffekt noch vergrößert werden.



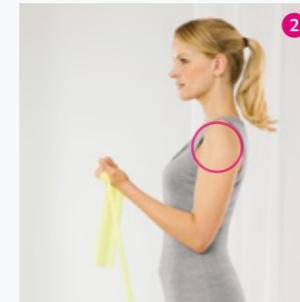
Empfehlungen Ihres Arztes oder Therapeuten:			
Woche	Wiederholungen	Sätze	Bitte beachten



Trainingsband Übung 7

Übungsziel: komplexe Kräftigung der Schultermuskulatur

- Sie stehen aufrecht und fixieren mit dem Fuß (gleiche Seite wie operierte Schulter) ein Ende des Bandes.
- Halten Sie das andere Ende des Bandes mit der Hand der operierten Schulter .
- Ihr Arm ist im rechten Winkel gebeugt (siehe Abb. 1) die Handflächen zeigen nach oben.
- Bauen Sie nun Widerstand auf, indem Sie das Band leicht nach oben ziehen.
- Bewegen Sie Ihren Arm anschließend zurück in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie die Übung entsprechend der Empfehlung Ihres Arztes oder Therapeuten.



Empfehlungen Ihres Arztes oder Therapeuten:			
Woche	Wiederholungen	Sätze	Bitte beachten