

## **Patienteninformation zur selbstständigen Durchführung von Schulterübungen (Heimtraining)**

Achtung:

*Diese Übungen sollten zuvor mit ihrem  
behandelnden Physiotherapeuten  
besprochen werden, der sie auf mögliche  
Fehler hinweisen kann.*

Mit freundlichen Grüßen,



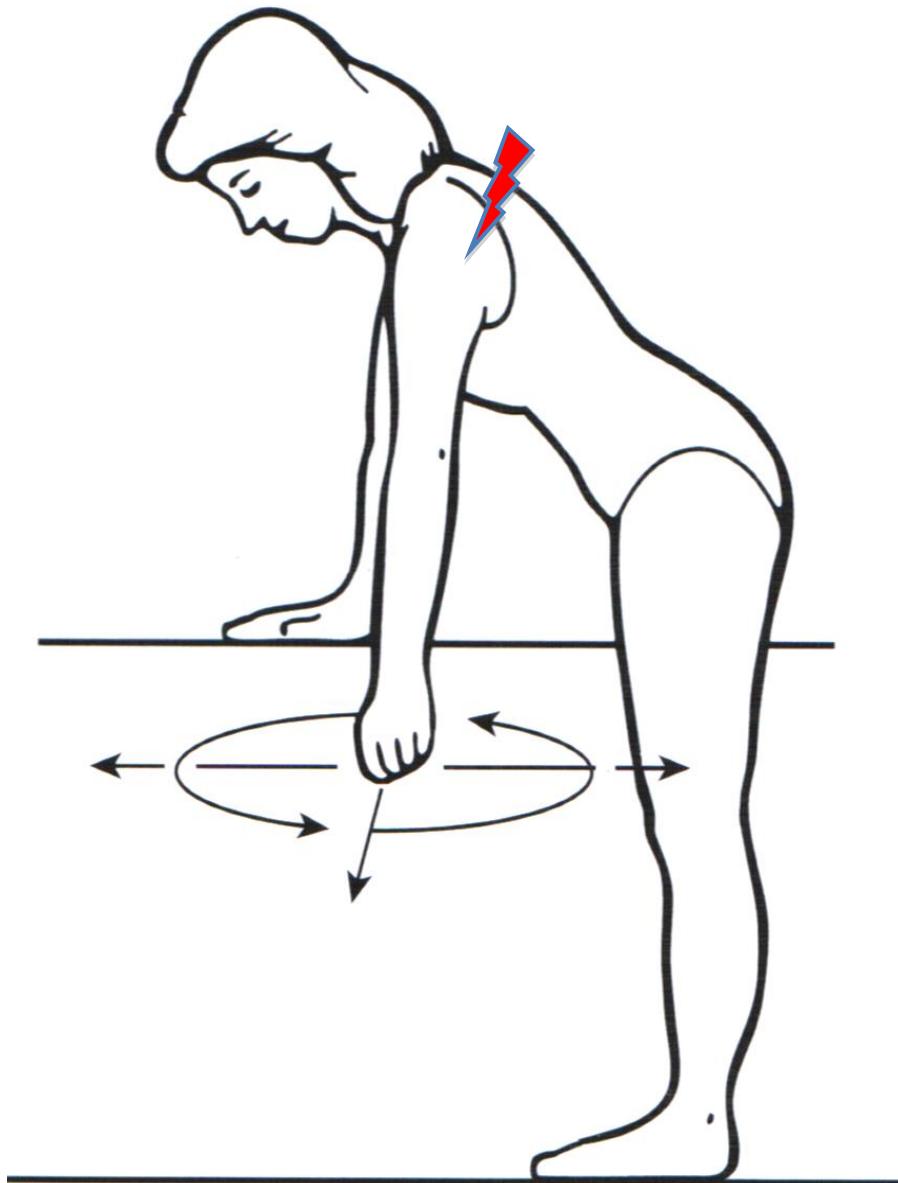
Dr. med. Dirk Ziegler, MHBA  
Chefarzt Schulter-, Ellenbogen- und Handchirurgie

## 1. Kreisel- und Pendelübung:

**Ziel:** Lockerung der Muskulatur und der Gelenkkapsel mit Bändern.

**Durchführung:** Gesunder Arm stützt auf Tisch ab. Zu behandelnder Arm führt Pendel- und Kreisbewegung durch.

**Intensität:** Im Wechsel mit anderen Übungen jeweils 30 sec.

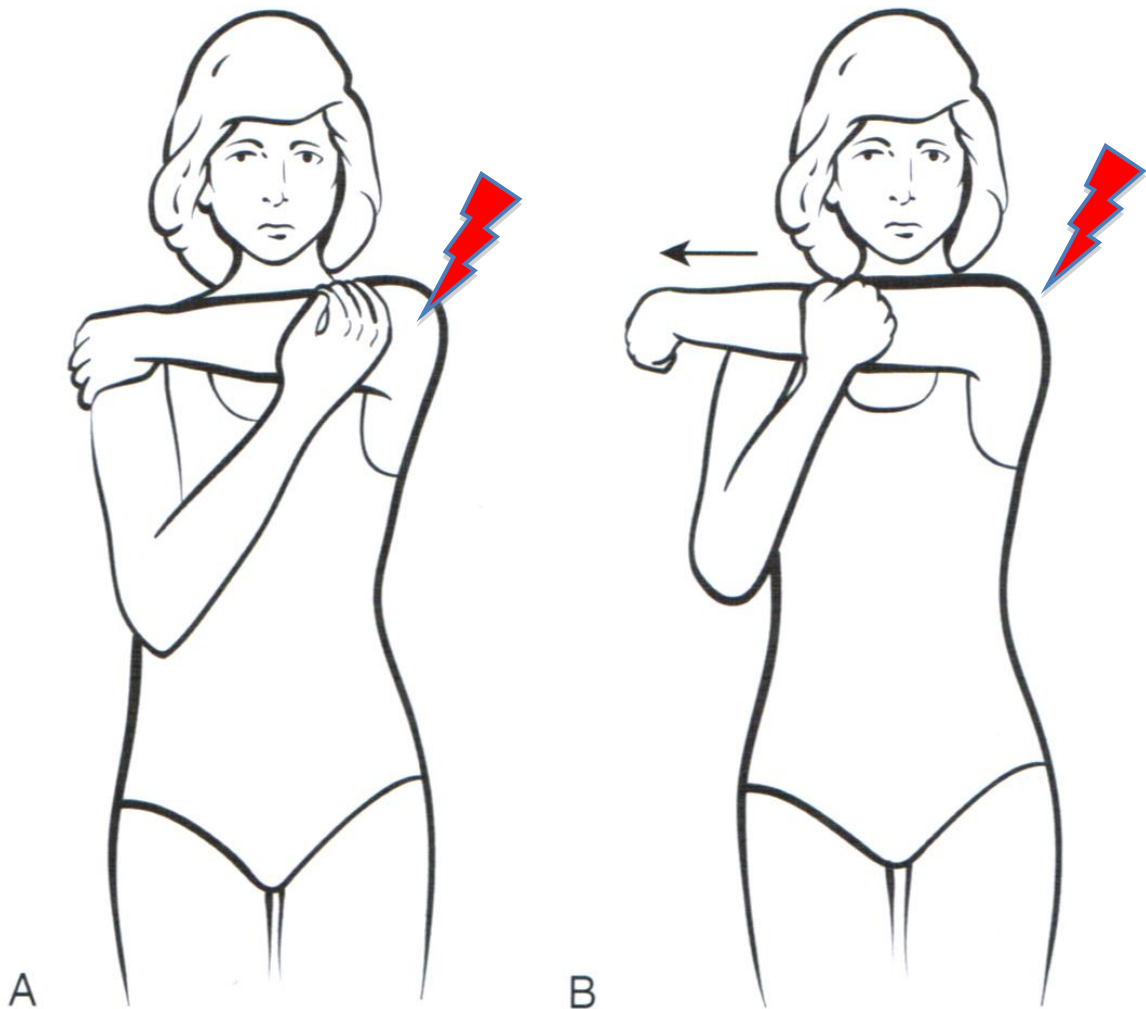


## 2. Übung zur Dehnung der hinteren Gelenkkapsel

**Ziel:** Dehnung der hinteren Gelenkkapsel.

**Durchführung:** Der Arm der betroffenen Schulter wird horizontal nach Vorne geführt bis die Schulter etwa Kinnhöhe erreicht; der Arm sollte dann ohne Überschreitung der Schmerzgrenze gehalten werden.

**Intensität:** 10 Sätze, der Endpunkt sollte etwa 10 Sekunden ohne Überschreitung der Schmerzgrenze gehalten werden; im Wechsel mit anderen Übungen.

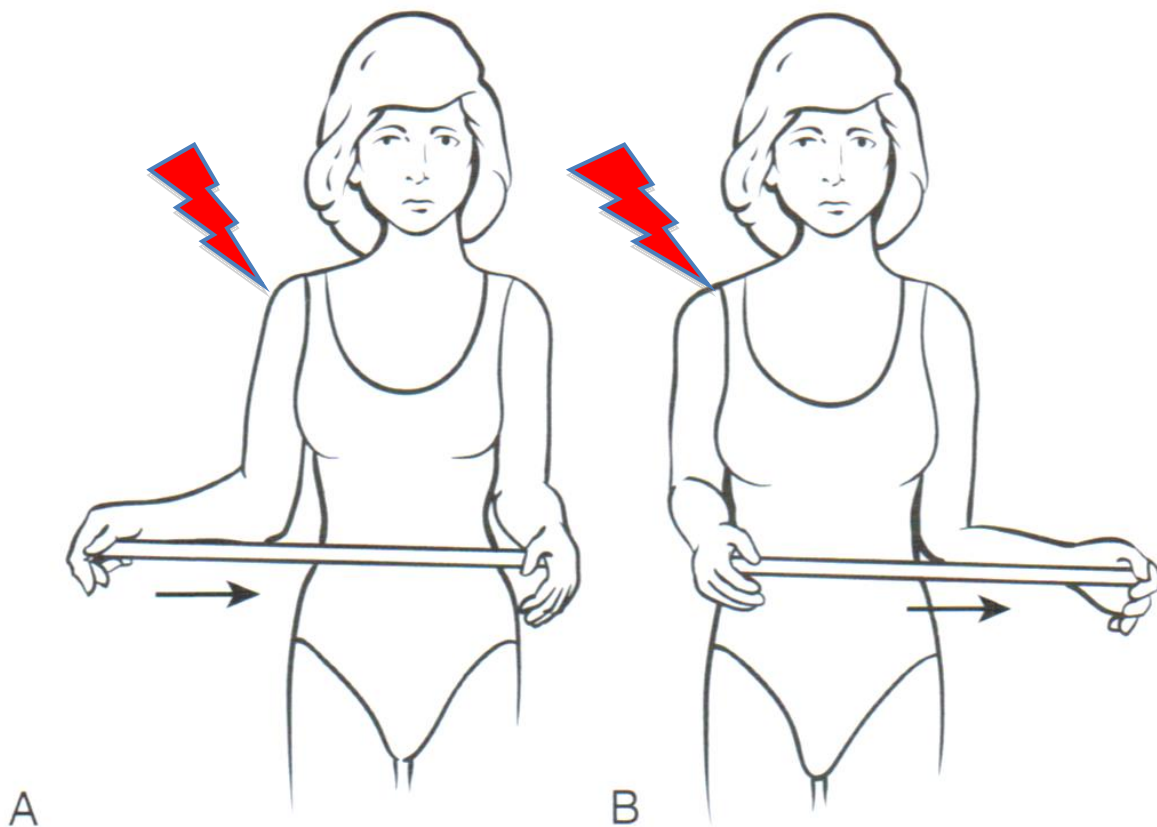


### 3. Übung für die Außendrehung

**Ziel:** Verbesserung der Außendrehfunktion im Schultergelenk.

**Durchführung:** Die betroffene Schulter wird durch den mit der anderen Hand gehaltenen und geschobenen Stab in eine Außendrehung gezwungen. Hilfreich ist ein eingeklemmtes Handtuch in der betroffenen Achselhöhle. Verwendet werden kann jeglicher ausreichend lange Stab (z.B. Besenstiel).

**Intensität:** 10 Sätze, der Endpunkt sollte etwa 10 Sekunden ohne Überschreitung der Schmerzgrenze gehalten werden; im Wechsel mit anderen Übungen.

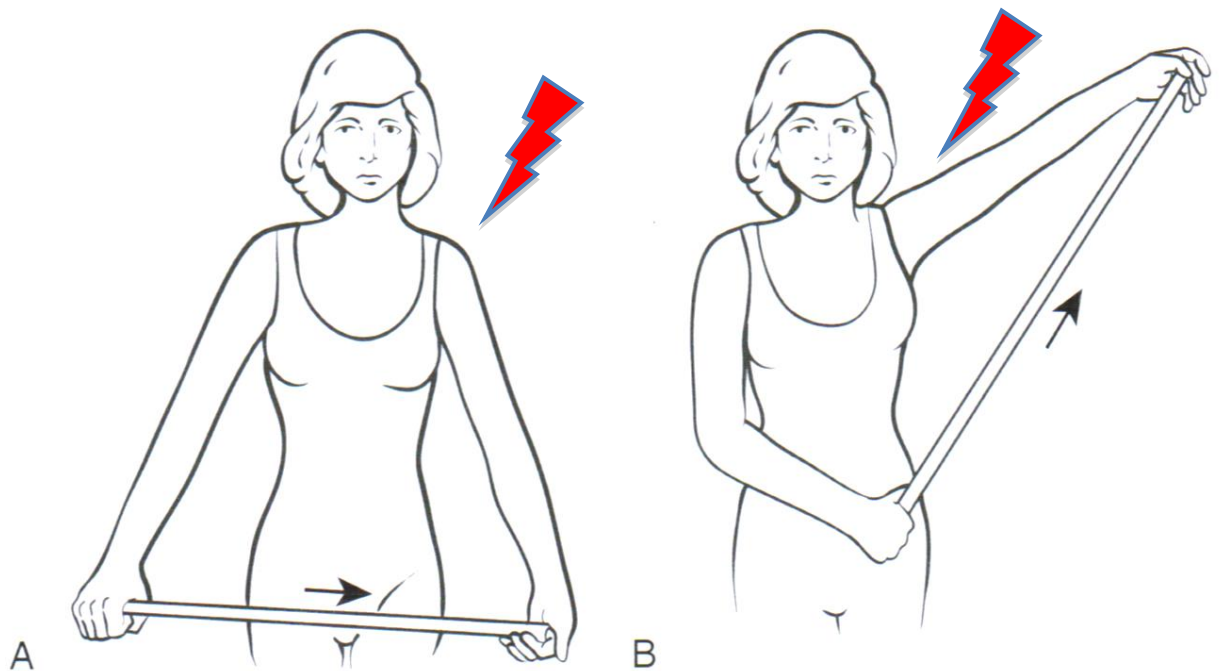


## 4. Übung für die seitliche Armhebung

**Ziel:** Verbesserung der seitlichen Armhebung (Abduktion).

**Durchführung:** Der Arm der betroffenen Schulter wird durch den mit der anderen Hand gehaltenen und geschobenen Stab im Gelenk zur Seite angehoben. Verwendet werden kann jeglicher ausreichend lange Stab (z.B. Besenstiel).

**Intensität:** 10 Sätze; der Endpunkt sollte etwa 10 Sekunden ohne Überschreitung der Schmerzgrenze gehalten werden; im Wechsel mit anderen Übungen.

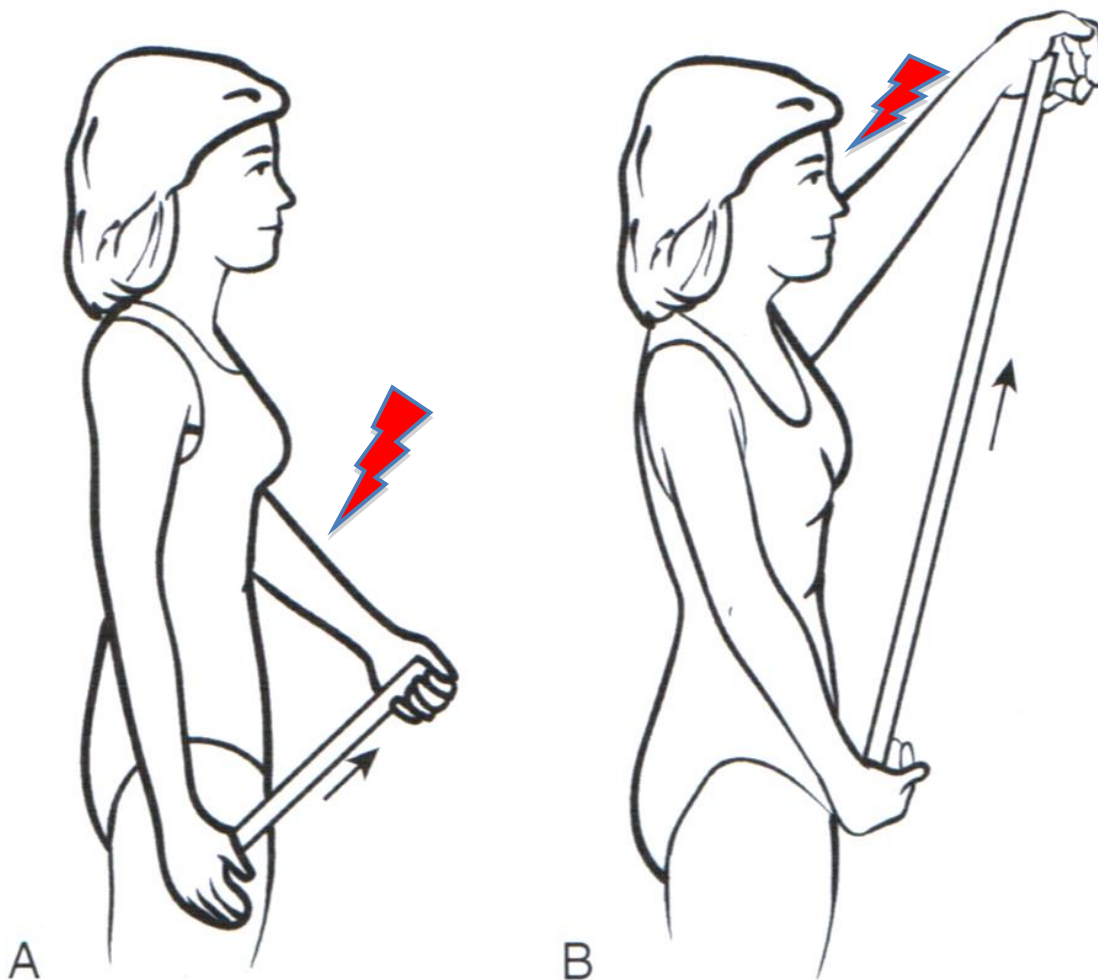


## 5. Übung für die Armhebung nach Vorne

**Ziel:** Verbesserung der Armhebung nach Vorne (Elevation).

**Durchführung:** Der Arm der betroffenen Schulter wird durch den mit der anderen Hand gehaltenen und geschobenen Stab im Gelenk nach Vorne angehoben. Verwendet werden kann jeglicher ausreichend lange Stab (z.B. Besenstiel).

**Intensität:** 10 Sätze; der Endpunkt sollte etwa 10 Sekunden ohne Überschreitung der Schmerzgrenze gehalten werden; im Wechsel mit anderen Übungen.

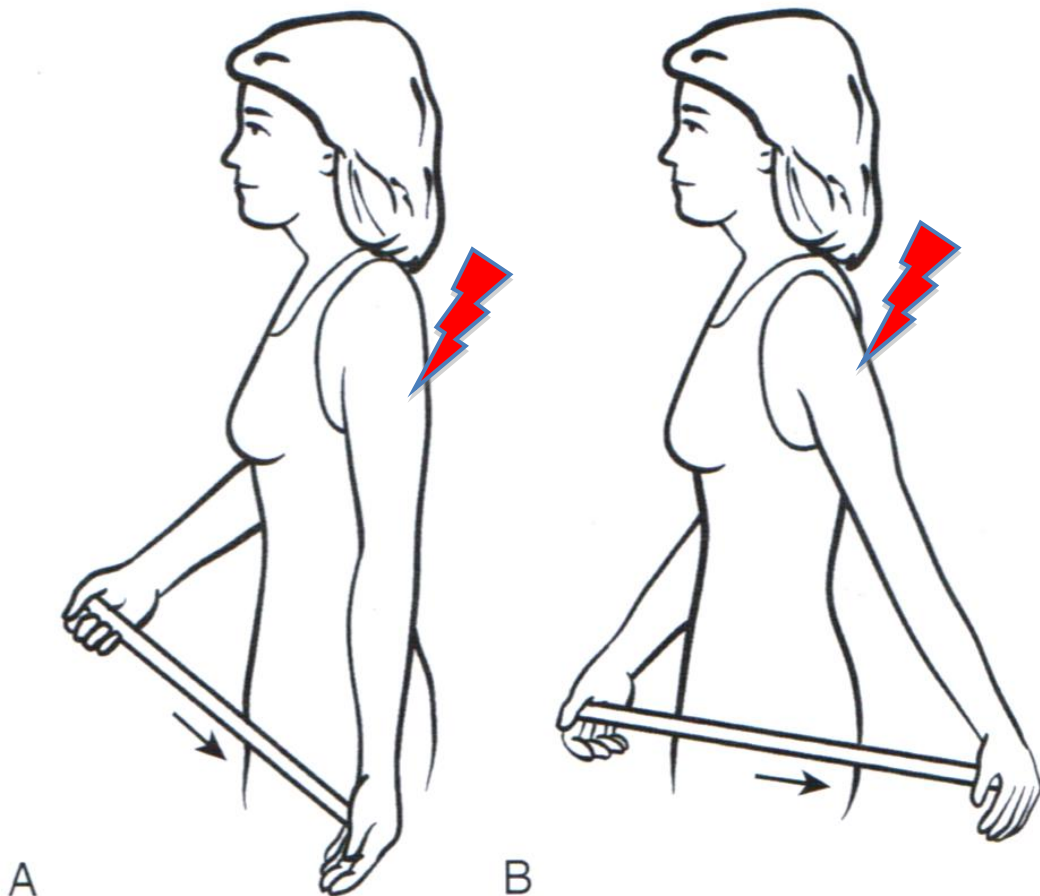


## 6. Übung zur Verbesserung der Armhebung nach Hinten

**Ziel:** Verbesserung der Armhebung nach Hinten (Extension).

**Durchführung:** Der Arm der betroffenen Schulter wird durch den mit der anderen Hand gehaltenen und geschobenen Stab im Gelenk nach Hinten angehoben. Verwendet werden kann jeglicher ausreichend lange Stab (z.B. Besenstiel).

**Intensität:** 10 Sätze; der Endpunkt sollte etwa 10 Sekunden ohne Überschreitung der Schmerzgrenze gehalten werden; im Wechsel mit anderen Übungen.



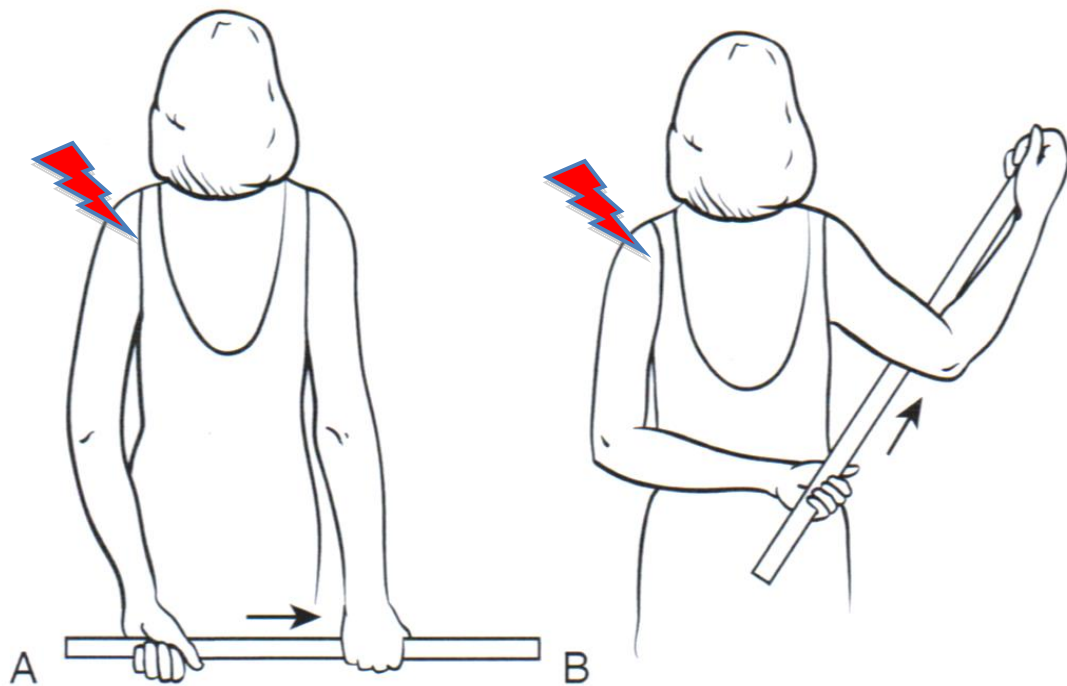


## 7. Übung zur Verbesserung der Innendrehung

**Ziel:** Verbesserung der Innendrehfunktion des Armes (Innenrotation).

**Durchführung:** Der Arm der betroffenen Schulter wird durch den mit der anderen Hand gehaltenen und geschobenen Stab im Gelenk nach Innen gedreht. Hilfreich ist ein eingeklemmtes Handtuch in der betroffenen Achselhöhle. Verwendet werden kann jeglicher ausreichend lange Stab (z.B. Besenstiel).

**Intensität:** Intensität: 10 Sätze; der Endpunkt sollte etwa 10 Sekunden ohne Überschreitung der Schmerzgrenze gehalten werden; im Wechsel mit anderen Übungen.



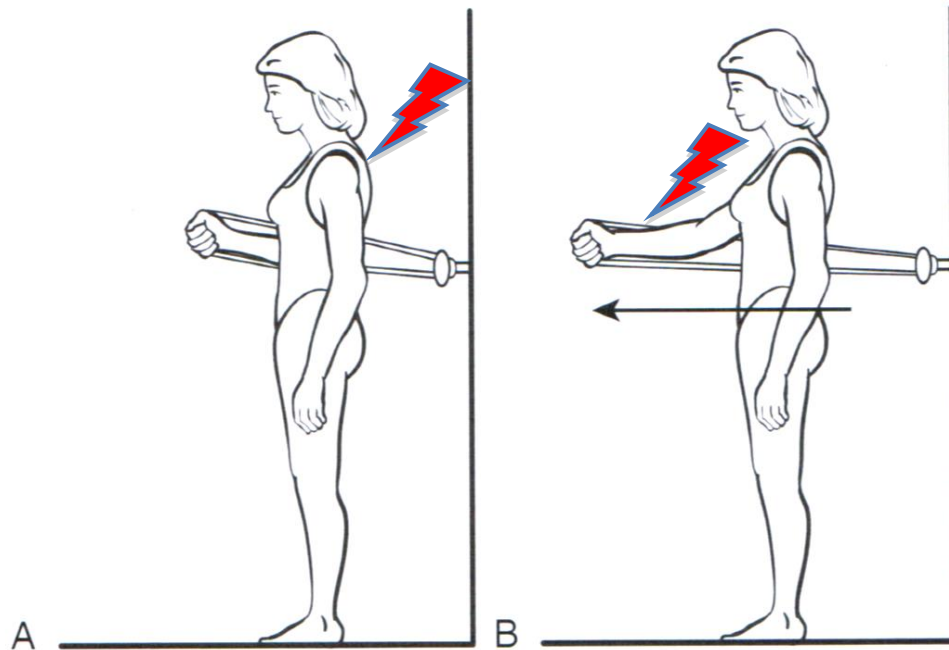


## 8. Kraftübung nach Vorne

**Ziel:** Verbesserung der Kraft der vorderen Anteile des Schulterkapselmuskels (Deltamuskel).

**Durchführung:** Ein Gummiband (z.B. Terraband®) wird an einen Türknauf oder ähnlichem festgemacht. Man stellt sich mit dem Rücken zur Tür. Der Arm der betroffenen Schulter zieht das Band nach Vorne.

**Intensität:** 3 Serien mit je 15 Wiederholungen, der Endpunkt sollte ohne Überschreitung der Schmerzgrenze gehalten werden; im Wechsel mit anderen Übungen.

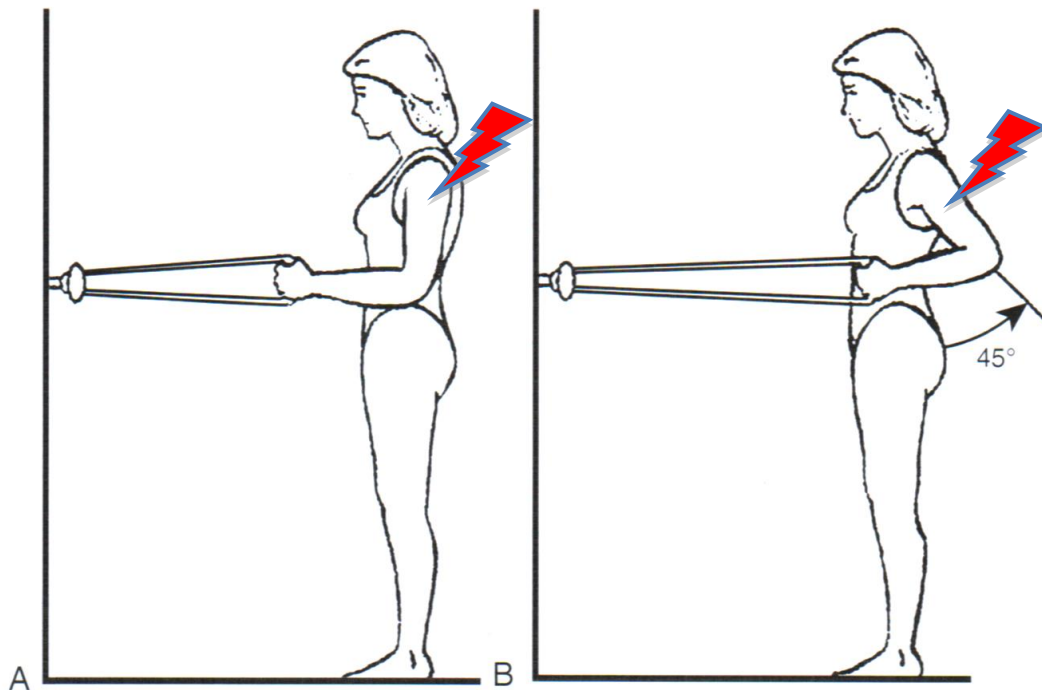


## 9. Kraftübung nach Hinten

**Ziel:** Verbesserung der Kraft der hinteren Anteile des Schulterkapselmuskels (Deltamuskel)

**Durchführung:** Ein Gummiband (z.B. Terraband®) wird an einen Türknauf oder ähnlichem festgemacht. Man stellt sich mit dem Rücken zur Tür. Der Arm der betroffenen Schulter zieht das Band nach Vorne.

**Intensität:** 3 Serien mit je 15 Wiederholungen, der Endpunkt sollte ohne Überschreitung der Schmerzgrenze gehalten werden; im Wechsel mit anderen Übungen.

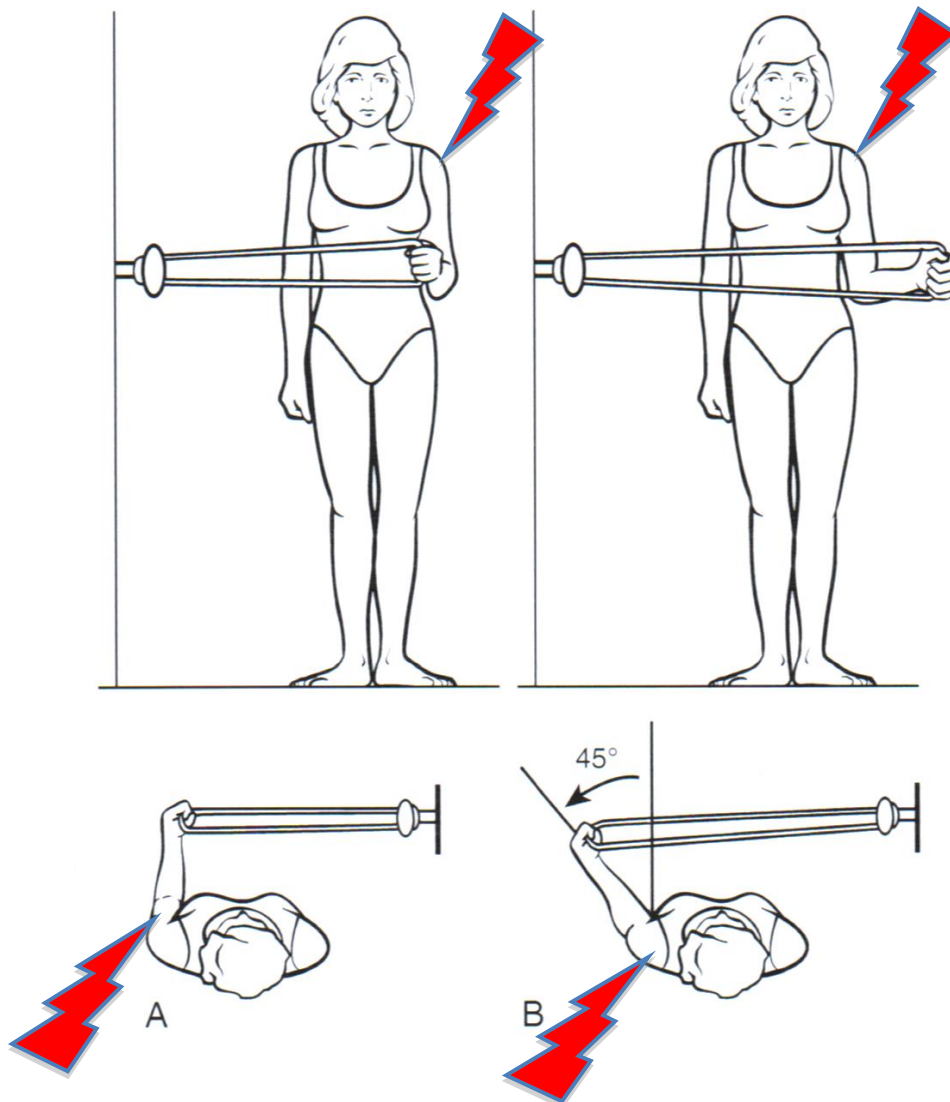


## 10. Kraftübung nach Außen

**Ziel:** Verbesserung der Kraft der seitlichen Anteile des Schulterkapselmuskels und der Muskeln für die Außendrehung (Deltamuskel, M. Teres Minor, M. Infraspinatus).

**Durchführung:** Ein Gummiband (z.B. Terraband®) wird an einen Türknauf oder ähnlichem festgemacht. Man stellt sich mit der gesunden Seite zur Tür. Der Arm der betroffenen Schulter zieht das Band zur Seite von der Tür weg.

**Intensität:** 3 Serien mit je 15 Wiederholungen, der Endpunkt sollte ohne Überschreitung der Schmerzgrenze gehalten werden; im Wechsel mit anderen Übungen.

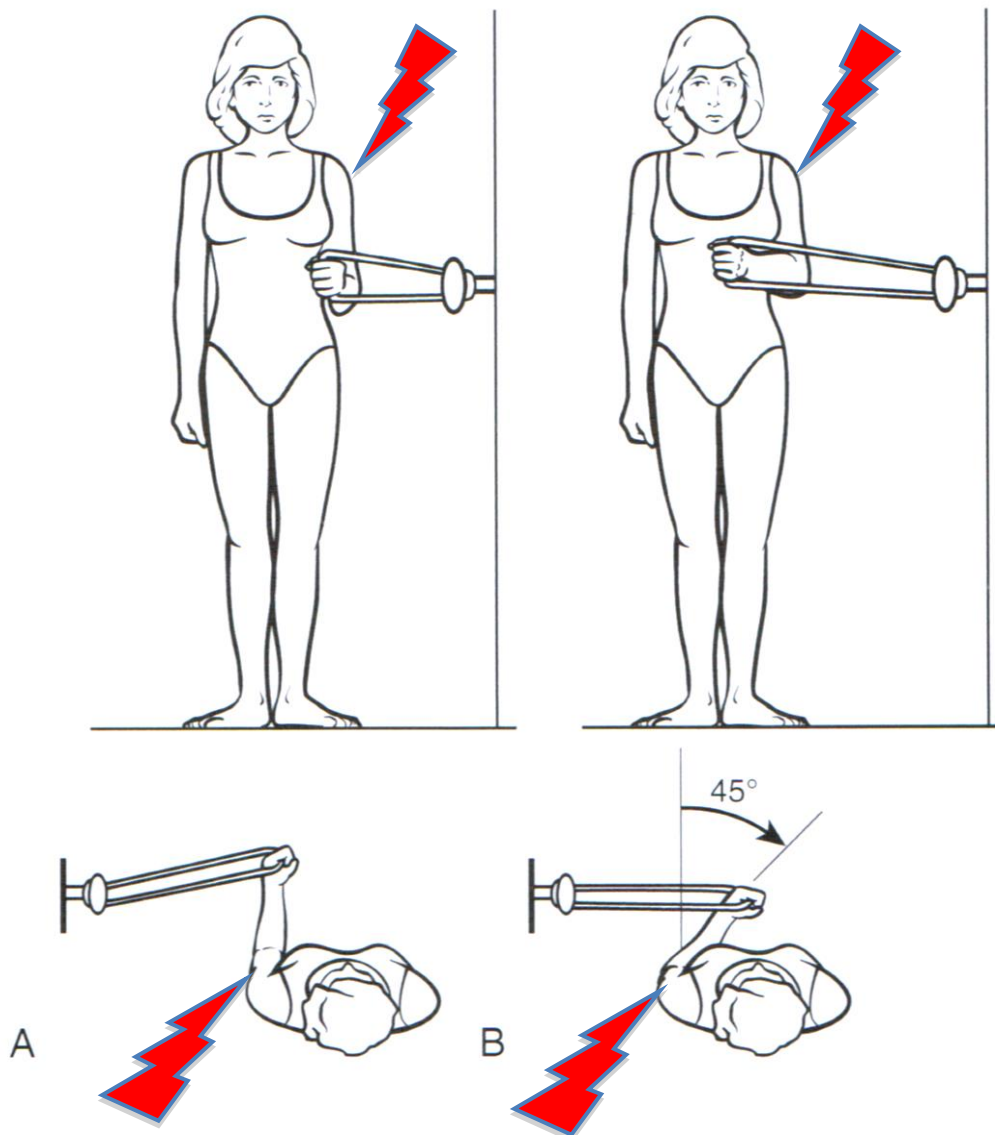


## 11. Kraftübung nach Innen

**Ziel:** Verbesserung der Kraft der seitlichen Anteile des Schulterkapselmuskels und der Muskeln für die Innendrehung (Deltamuskel, M. Subscapularis).

**Durchführung:** Ein Gummiband (z.B. Terraband®) wird an einen Türknauf oder ähnlichem festgemacht. Man stellt mit der betroffenen Schulter zur Tür. Der Arm der betroffenen Schulter zieht das Band von der Tür weg.

**Intensität:** 3 Serien mit je 15 Wiederholungen, der Endpunkt sollte ohne Überschreitung der Schmerzgrenze gehalten werden; im Wechsel mit anderen Übungen.

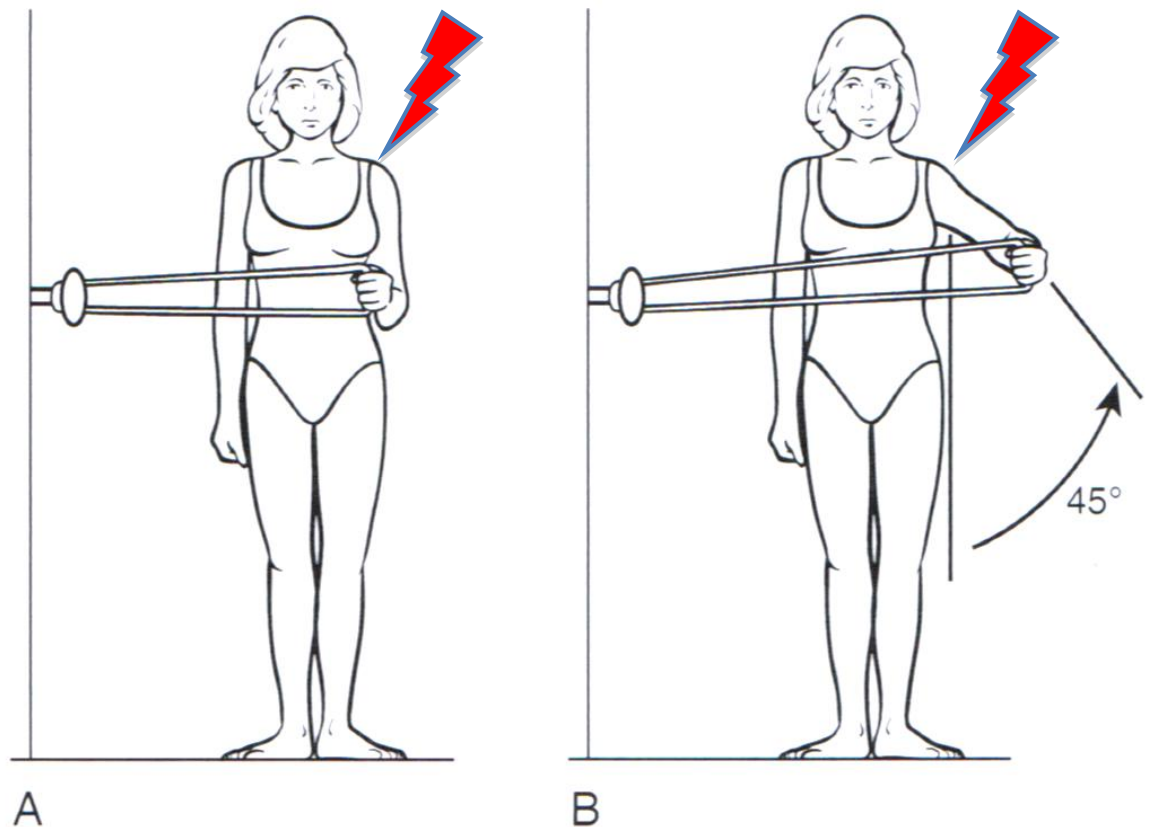


## 12. Kraftübung für die seitliche Armhebung

**Ziel:** Verbesserung der Kraft der seitlichen Anteile des Schulterkapselmuskels (Deltamuskel).

**Durchführung:** Ein Gummiband (z.B. Theraband®) wird an einen Türknauf oder ähnlichem festgemacht. Man stellt mit der gesunden Schulter zur Tür. Der Arm der betroffenen Schulter zieht das Band von der Tür weg.

**Intensität:** 3 Serien mit je 15 Wiederholungen, der Endpunkt sollte ohne Überschreitung der Schmerzgrenze gehalten werden; im Wechsel mit anderen Übungen.

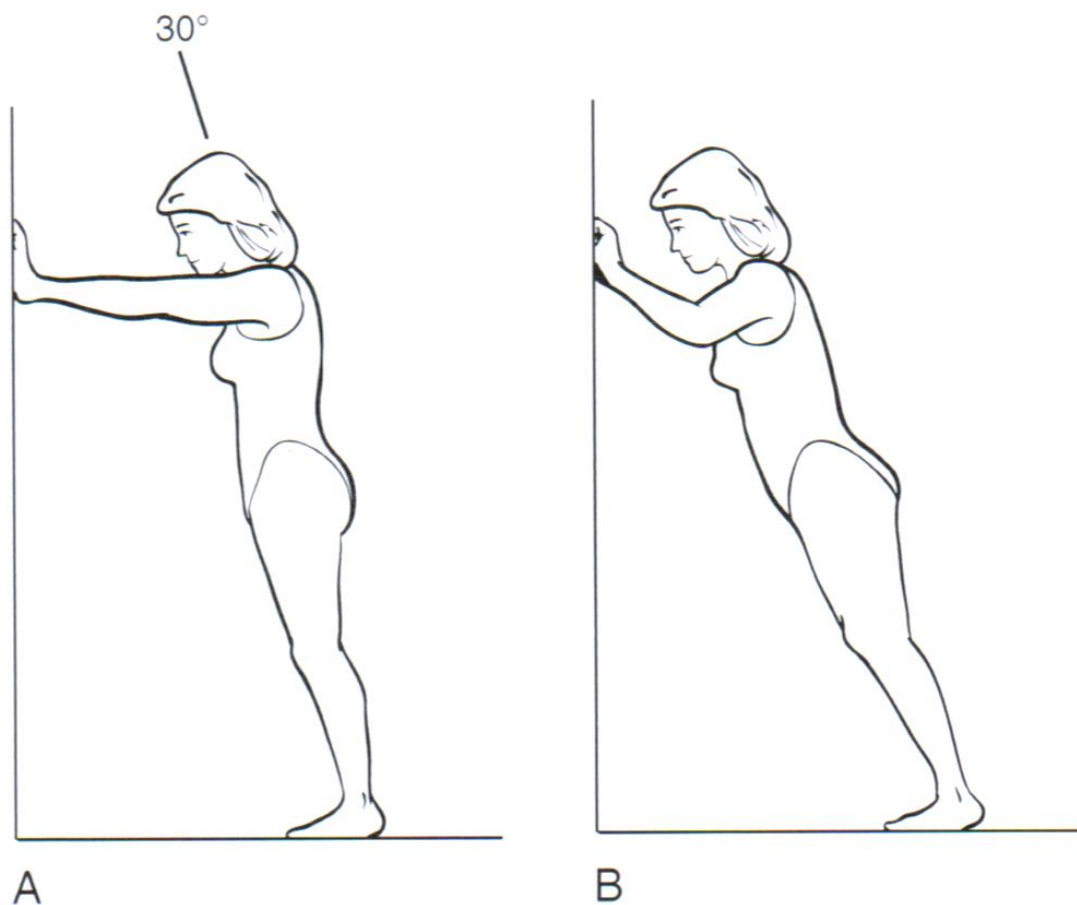


### 13. Abstoßübung an der Wand

**Ziel:** Verbesserung der Kraft der Schulterblattmuskulatur (Mm. Serratus, Pectoralis und Rhomboideus); es werden beide Schulter gleichzeitig beübt.

**Durchführung:** Stand frontal zur Wand. Die Füße stehen parallel auf Höhe der Schultern. Abstoßen langsam bis Ellbogen voll ausgesteckt sind.

**Intensität:** 3 Serien mit je 15 Wiederholungen, der Endpunkt sollte ohne Überschreitung der Schmerzgrenze gehalten werden; im Wechsel mit anderen Übungen.

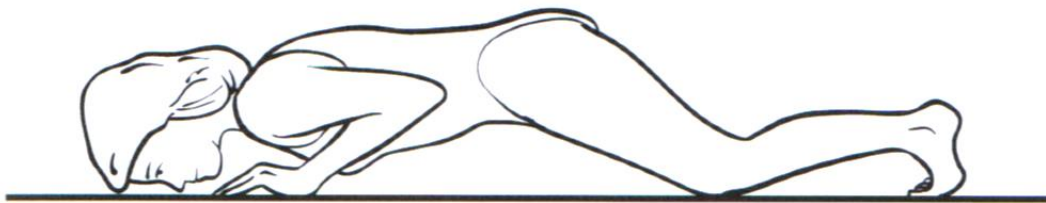


### 13. Abstoßübung vom Boden (Fortgeschritten!)

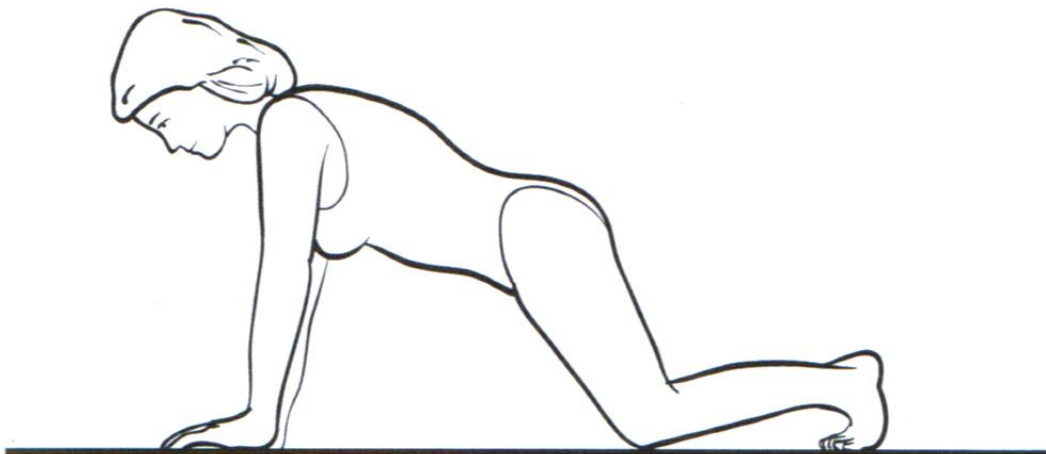
**Ziel:** Verbesserung der Kraft der Schulterblattmuskulatur (Mm. Serratus, Pectoralis und Rhomboideus); es werden beide Schulter gleichzeitig beübt.

**Durchführung:** Abstoßen mit den Händen vom Boden wobei Knie und Füße auf dem Boden aufliegen. Abstoßen langsam bis Ellbogen voll ausgesteckt sind.

**Intensität:** 3 Serien mit je 15 Wiederholungen, Trainiert wird die Muskulatur jeweils beim Abstoßen und langsamen Heranführen des Körpers; im Wechsel mit anderen Übungen.



A



B

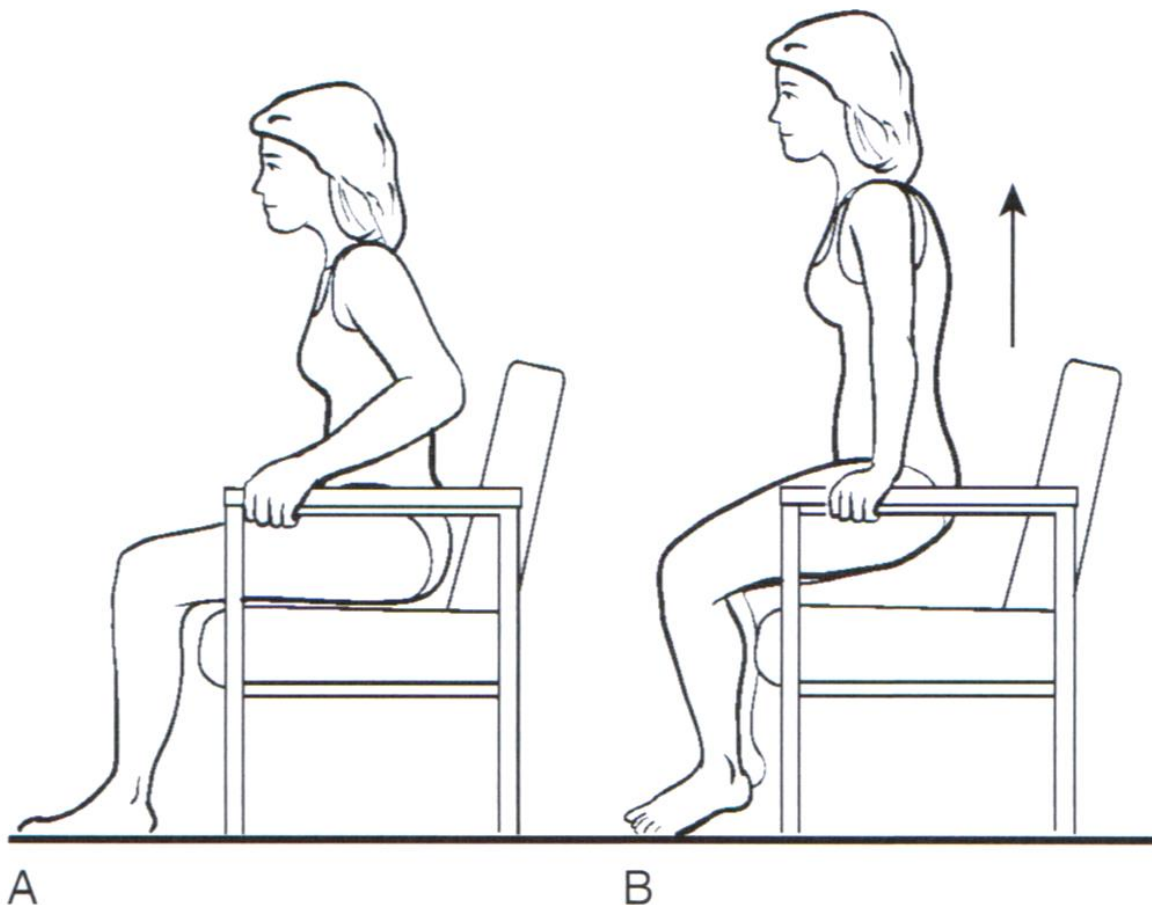


## 14. Abstoßübung vom Stuhl (Fortgeschritten!)

**Ziel:** Verbesserung der Kraft des Schulterkappenmuskels und des Schürzenbindermuskels (M. Latissimus dorsi).

**Durchführung:** Abstoßen und Anheben des gesamten Körpers mit den Händen von der Stuhllehne nach Oben wobei Füße zur Erleichterung auf dem Boden aufliegen dürfen. Abstoßen langsam bis Ellbogen voll ausgesteckt sind.

**Intensität:** 3 Serien mit je 15 Wiederholungen, Trainiert wird die Muskulatur jeweils beim Abstoßen und langsamen Heranführen des Körpers; im Wechsel mit anderen Übungen.





## Behandlungsplan (zum selbstständigen Abhaken)

Tag	1. Serie: 15 min	2. Serie: 15 min	3. Serie: 15 min
Woche 1			
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Woche 2			
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Woche 3			
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Woche 4			
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Woche 5			
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Woche 6			
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			