

Schultergruppe

Das Schultergelenk

- lat. Articulatio humeri oder auch Glenohumeralgelenk
- wird vom Oberarmkopf und der Schulterblattgelenkpfanne des Schulterblattes gebildet
- aufgrund der Struktur des Kugelgelenks ist die Schulter extrem beweglich
- die Bewegung des Armes in allen drei Ebenen und Achsen möglich
- die große Beweglichkeit begünstigt aber auch Ausrenkungen sowie Muskel und Sehnenrisse im Bereich der Rotatorenmanschette
- Führung und Absicherung erfolgt durch die Rotatorenmanschette → Hauptsicherung
- daneben stabilisieren die Sehne des langen Kopfes des M. biceps brachii, der M. deltoideus und der M. pectoralis major

Normwerte Beweglichkeit

Transversal

- Anteversion bis 90° im Schultergelenk; unter Mitwirkung des Schultergürtels ist eine Elevation bis 150-170° möglich
- Retroversion bis 40°

Sagittal

- Abduktion bis 90° im Schultergelenk; unter Beteiligung des Schultergürtels bis 180°
- Adduktion bis 20-40°

Vertikale Achse

- Innenrotation bis 95° mit dem am Körper anliegendem Arm
- Außenrotation bis 40-60° mit dem am Körper anliegendem Oberarm

Rotatorenmanschette

- auch als Muskel-Sehnen-Kappe bezeichnet
- Gruppe von vier Muskeln; M. supraspinatus, M. subscapularis, M. Infraspinatus und M. teres minor
- ziehen vom Schulterblatt zum Oberarmkopf
- umgeben das Schultergelenk kappenförmig
- die Muskulatur ist von außen nicht sichtbar, da sie vom Deltamuskel bedeckt wird

Allgemeines

- tragen Sie bequeme Kleidung, die die Bewegungen der Arme/Schultern nicht blockiert oder einengt
- es sollte ausreichende Platz zur Verfügung stehen, sodass man nirgendwo mit den Händen anecken kann
- alle Übungen zunächst langsam starten und mit Gefühl ausführen, keine Hau-Ruck-Bewegungen
- langsam von unten nach oben arbeiten
- nach jeder Übung die Arme etwas „ausschlagen“ und schütteln, pendeln lassen
- bei allen Übungen darauf achten, dass die ganze Wirbelsäule, speziell die HWS und der Kopf ruhig und gerade bleiben
- viele Bewegungen sind auch mit Stab möglich

Tipp: Als Knie- oder Hüftpatient haben Sie in Form der Gehhilfen ein super Trainingsgerät dabei! Einfach mal die Übungen im Wartebereich oder in der Cafeteria ausführen.

Aufwärmen

- mit leichten Pendelbewegungen der Arme anfangen
- Arme aus den Schultern leicht nach unten ausschütteln
- Arme und Hände schütteln
- Hände öffnen und schließen („pumpen“)
- Kreisende Bewegungen mit angespannten Armen; Hände/Arme dabei unterhalb der Schultern halten

Übungsmöglichkeiten ohne Material

- Grundsätzlich mit kleinen Bewegungen anfangen
- Schultern heben und senken; gleichzeitig, im Wechsel, nacheinander)
- Arme hinter dem Körper hochziehen und senken; Handrücken dabei nach vorne gerichtet – als Variante auch mit Stab möglich
- einen Arm auf Brusthöhe nach vorne rausschieben und zurückziehen; der Ellenbogen bleibt gestreckt; mit dem Arm langsam zur Seite wandern
- die Fingerspitzen auf den Brustkorb oder die Schultern legen; die gebeugten Arme von vorne zur Seite öffnen und schließen (einzeln oder gleichzeitig)

- die Fingerspitzen auf den Brustkorb legen und die gebeugten Arme seitlich rauf und runter bewegen
- die gebeugten Arme rückwärts kreisen; rechts, links im Wechsel oder wie eine Mühle
- Unterarme fassen und die Arme über den Kopf führen und wieder senken
- Unterarme fassen, über den Kopf führen und vorsichtig zu den Seiten hin und her ziehen; bei Bewegungseinschränkungen mit den Arme vor dem Körper bleiben
- Arme zur Seite strecken (Handrücken zeigt nach hinten); im Wechsel mit den Händen unten auf den Rücken und oben auf den Rücken (Nackенbereich) tippen (rechts unten, links unten, rechts oben, links oben) – zwischendurch wieder zur Seite ausstrecken

Übungsmöglichkeiten mit Stab

- den Stab hinter den Rücken nehmen; dabei wird von vorne gegriffen; den Stab nun heben und senken (Schultern bleiben unten!); alternativ kann der Stab auch von hinten gegriffen werden
- Stabenden in die Hände legen und hinter dem Rücken (mit gestreckten Armen) vorsichtig hin und her schieben
- gleiche Übung wie vorher, aber einen Arm beugen und den Stab seitlich hochschieben; der jeweils obere Arm ist gestreckt
- die gleiche Übung mit dem Stab auf Brustkorbhöhe und seitlich nach rechts bzw. links hinten schieben; hinterer Arm ist lang, vorderer Arm gebeugt
- die Übung als Variante über dem Kopf ausführen; oberer Arm ist gebeugt, unterer Arm ist gestreckt)
- den Stab auf das Gesäß legen, Hände liegen von hinten auf dem Stab und wechselseitig ein Stabende nach vorne drücken → Dehnung der Schulter/der Oberkörper bleibt frontal ausgerichtet und „hält dagegen“)
- den Stab vor dem Körper breit von oben greifen, eng am Körper nach oben schieben und mit langen Arme wieder nach unten führen
- gleiche Bewegung rückwärts → mit langen Armen hoch, eng am Körper runter
- als Variante den Stab zwischendurch von unten greifen

Cool Down

- mit Pendelbewegungen der Arme abschließen
- Arme aus den Schultern leicht nach unten ausschütteln
- Arme und Hände schütteln