

## SCHULTERÜBUNGEN

# ÜBUNGEN BEI SUPRASPINATUS-RISS

In den letzten Jahren hat sich gezeigt, dass Rotatorenmanschettenrisse zwar progredient verlaufen, aber oft langsam und ohne nennenswerte Symptome auftreten. Dies hat die Behandlungsmethode der Ärzte beeinflusst, die sich in den meisten Fällen für einen konservativen Ansatz entscheiden.

Konservative Behandlungen, die sich auf Schmerztherapie und Rehabilitationsübungen konzentrieren, haben sich bei vielen Patienten, insbesondere älteren Patienten mit atraumatischen Rissen, als genauso wirksam erwiesen wie eine Operation. Übungen sind ein wichtiger Bestandteil dieser Behandlung und sollen die Beweglichkeit des Schultergelenks verbessern und die umliegenden Muskeln, wie die Muskeln der Rotatorenmanschette und die Muskeln, die das Schulterblatt befestigen, stärken. Diese Übungen sollten mit geringer Intensität beginnen und schrittweise gesteigert werden, sofern sie keine nennenswerten Schmerzen verursachen.

Für eine wirksame Behandlung müssen bestimmte Kriterien erfüllt sein:

- Ausschluss anderer schwerwiegender Erkrankungen oder Schmerzursachen.
- Anhaltende (mehr als drei Monate) oder wiederkehrende, aber nicht starke Schmerzen. Bei starken Schmerzen sollten zunächst Maßnahmen zur Schmerzlinderung ergriffen werden.
- Der Patient muss das Behandlungsziel verstehen und bereit sein, aktiv am Übungsprogramm teilzunehmen.

Es ist wichtig, den Patienten darauf hinzuweisen, schmerzverstärkende Aktivitäten wie Schlafen auf der betroffenen Schulter oder wiederholtes Anheben des Arms über die Schulter zu vermeiden. Es wird außerdem empfohlen, eine gute allgemeine körperliche Fitness durch schmerzfremde Aktivitäten wie Gehen oder Radfahren aufrechtzuerhalten. Die Auswirkungen der Rehabilitation treten nicht sofort ein, sondern können Wochen oder Monate dauern. Ein entscheidender Aspekt ist die Einstellung des Patienten: Geringe Erwartungen an die Wirksamkeit der Behandlung sind der stärkste Prädiktor für ein Versagen, noch stärker als die Merkmale der Verletzung selbst.

In manchen Fällen kann die Therapie durch weitere Behandlungen wie Medikamente oder Injektionen ergänzt werden.

## PENDELÜBUNG



Stehend oder sitzend auf einem Stuhl nach vorne beugen und den Arm ohne Kraftaufwand senkrecht zum Boden fallen lassen. Mit der Trägheit des Körpers kreisende Bewegungen im Uhrzeigersinn, gegen den Uhrzeigersinn, vorwärts, rückwärts und zu beiden Seiten ausführen. Jede Bewegung 20-mal wiederholen.

**Ausführung:**

- 20 Wiederholungen.
- 1 Satz.

**Ziele:**

- Linderung von Schulterschmerzen.
- Entspannung der umliegenden Muskeln: Schulter, Halswirbelsäule und Schulterblatt.
- Reduziert Schultersteifheit und verbessert das Gleichgewicht des Schultergelenks.

## DEHNUNG DER HINTEREN KAPSEL IM STEHEN



Stehend. Legen Sie die helfende Hand auf Ihren Ellenbogen. Führen Sie den Ellenbogen zur Schulter des helfenden Arms, bis Sie eine Spannung spüren.

Zu Beginn der Dehnung ist es wichtig, Schmerzen zu vermeiden. Dehnen Sie nur so lange, bis Sie eine Spannung in Muskeln und Sehnen spüren, und halten Sie diese Position dann eine Weile, bis die Spannung nachlässt. Mit etwas Übung können Sie die Dehnungsdauer verlängern, **sollten aber nie Schmerzen verspüren.**

### Ziele:

- Löst Verspannungen in der hinteren Kapsel und den Außenrotatoren.
- Verbessert das Gelenkgleichgewicht bei Innenrotation.
- Verbessert das Gelenkgleichgewicht und die Schulterstabilität.

## SELBSTUNTERSTÜTZTE SCHULTERBEUGEÜBUNG



Stehend oder sitzend. Bewegen Sie Ihren Arm mithilfe der Hand Ihres Gegenarms langsam nach vorne und oben, ohne den Ellenbogen zu beugen. Halten Sie die Position 3 Sekunden lang.

**Ausführung:**

- 10 Wiederholungen.
- 1 Satz.

**Ziele:**

- Linderung von Schulterschmerzen.
- Reduziert Schultersteifheit und verbessert das Gleichgewicht des Schultergelenks.
- Beugt Mobilitätsverlust vor.

## RUDERÜBUNG MIT ELASTISCHEM BAND



Stellen Sie sich mit dem Gesicht zu einer Tür oder einer anderen Struktur, an der Sie das Widerstandsband befestigen können. Binden Sie das Widerstandsband fest und halten Sie die Enden mit den Händen fest. Halten Sie den Rücken gerade. Blicken Sie nach vorne. Dehnen Sie das Band und drücken Sie dabei Ihre Schultern und Ellbogen nach hinten. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

### Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

### Ziele:

- Verbesserung der Körperhaltung und der Brustwirbelsäule.
- Verbesserung der Schulter- und Schulterblattstabilität.

## PROTRAKTIONSÜBUNG MIT GEWICHTEN



Halten Sie in Rückenlage Ihren Arm senkrecht zum Boden und halten Sie ein 2-kg-Gewicht in der Hand. Heben Sie Ihre Schulter vom Boden ab und heben Sie Ihren Arm. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

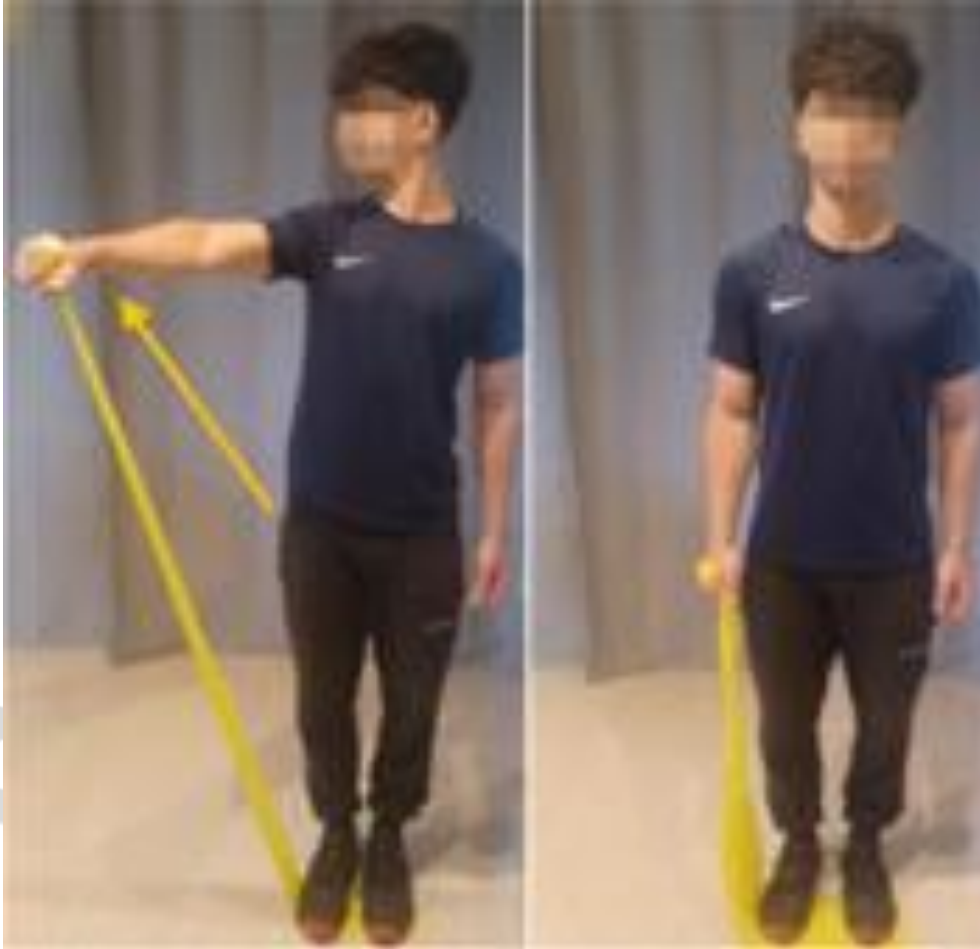
Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

**Ziele:**

- Stärkung des vorderen Sägemuskels.
- Verbesserte Schulterblattstabilität.
- Verbesserte Haltungskontrolle von Schulter und Schulterblatt.

## ABDUKTIONSÜBUNG MIT ELASTISCHEM BAND



Stehend. Verwenden Sie ein elastisches Band und stellen Sie sich auf den Fuß der trainierten Seite. Heben Sie Ihren Arm, ohne Ellbogen oder Handgelenk zu beugen und parallel zum Boden zu greifen. Richten Sie Ihren Arm dabei 30° nach vorne. Halten Sie diese Position 5 Sekunden lang.

**Ausführung:**

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

**Ziele:**

- Stärkung des Musculus supraspinatus und des mittleren Deltamuskels.
- Verbesserung der Gelenkbalance und der Schulterstabilität.

## AUßENROTATIONSÜBUNG MIT ELASTISCHEM BAND



Stellen Sie sich seitlich zur Tür. Befestigen Sie das Widerstandsband an der Türklinke und halten Sie das Ende mit einer Hand fest. Legen Sie ein Handtuch zwischen Brust und Arm. Halten Sie Ihren Ellbogen im 90-Grad-Winkel nahe Ihrer Brust und Ihr Handgelenk gestreckt. Halten Sie Ihren Rücken gerade. Blicken Sie nach vorne. Dehnen Sie das Band nach außen um etwa 50 Grad. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

**Ausführung:**

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

**Ziele:**

- Stärkung der Außenrotatoren der Schulter.
- Verbesserung der Gelenkbalance und Schulterstabilität.

## INNENROTATIONSÜBUNG MIT ELASTISCHEM BAND



Stellen Sie sich seitlich zur Tür. Befestigen Sie das Widerstandsband an der Türklinke und halten Sie das Ende mit einer Hand fest. Legen Sie ein Handtuch zwischen Brust und Arm. Halten Sie Ihren Ellbogen im 90-Grad-Winkel nahe an Ihrer Brust und Ihr Handgelenk gerade. Halten Sie Ihren Rücken gerade. Blicken Sie nach vorne. Ziehen Sie das Band um ca. 50 Grad nach innen. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

### Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

### Ziele:

- Stärkung der Innenrotatoren der Schulter.
- Verbesserung der Gelenkbalance und Schulterstabilität.

## AUßENROTATIONSÜBUNG MIT STOCK



Stehen Sie auf. Greifen Sie mit beiden Händen einen Stock. Legen Sie ein Handtuch zwischen Ellbogen und Brust. Der Ellbogen ist im 90°-Winkel. Drücken Sie mit dem gesunden Arm und bewegen Sie die Hand des zu trainierenden Arms nach außen.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 1 Satz.

Ziele:

- Schmerzlinderung.
- Verbesserung der anteroinferioren Kapselspannung.
- Verbesserung der Gelenkbalance in der Außenrotation.

## KURZHANTELRODERÜBUNG



Stehend. Beugen Sie sich nach vorne und lassen Sie Ihren Arm ohne Kraftaufwand senkrecht zum Boden fallen. Halten Sie eine 2-kg-Hantel in der Hand. Beugen Sie den Ellbogen und führen Sie ihn zurück. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

**Ziele:**

- Linderung und Vorbeugung von Schulterschmerzen.
- Verbesserung der Schulter- und Schulterblattstabilität.

## INNENROTATIONSÜBUNG MIT HANTEL



Legen Sie sich seitlich auf die Schulter, die Sie gerade trainieren. Beugen Sie den Ellbogen um 90° und halten Sie eine Hantel in der Hand. Heben Sie die Hantel zum Körper. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

**Ziele:**

- Stärkung der Innenrotatoren.
- Linderung und Vorbeugung von Schulterschmerzen.
- Verbesserung der Schulterstabilität.

## AUßENROTATIONSÜBUNG MIT HANTEL



Legen Sie sich auf die Seite, legen Sie ein Handtuch zwischen Arm und Brust, beugen Sie den Ellbogen um 90° und halten Sie eine Hantel in der Hand. Heben Sie die Hantel nach oben. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

**Ausführung:**

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

**Ziele:**

- Stärkung der Außenrotatoren.
- Linderung und Vorbeugung von Schulterschmerzen.
- Verbesserung der Schulterstabilität.

[Vereinbaren Sie einen Termin mit Dr. Jordi Jiménez.](#) Er wird Sie im Zentrum von Palma de Mallorca empfangen und Ihnen helfen, Ihre Lebensqualität zurückzugewinnen.