

SCHULTERÜBUNGEN

ÜBUNGEN FÜR DAS POSTERIORE KAPSELSYNDROM

PENDELÜBUNG



Stehend oder sitzend auf einem Stuhl, beugen Sie sich nach vorne und lassen Sie Ihren Arm ohne Kraftaufwand senkrecht zum Boden fallen. Nutzen Sie die Trägheit Ihres Körpers und führen Sie kreisende Bewegungen im Uhrzeigersinn, gegen den Uhrzeigersinn, vorwärts, rückwärts und zu beiden Seiten aus. Wiederholen Sie jede Bewegung 20 Mal.

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 den Ellenbogen. Führen Sie den Ellenbogen zur Schulter des helfenden Arms, bis Sie ein Spannungsgefühl spüren.

Zu Beginn der Dehnübungen ist es wichtig, Schmerzen zu vermeiden. Dehnen Sie nur, 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 Haltezeit verlängern, **aber Sie sollten nie Schmerzen verspüren.**

Ziele:

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

HANDTUCHDEHNUNG MIT INNENROTATION



Stehend. Wir führen ein Handtuch über den Rücken. Die gesunde Hand zieht, die Hand an der zu rehabilitierenden Schulter greift das Handtuch ohne Widerstand. Wir ziehen, bis wir eine Spannung spüren. Zu Beginn der Dehnübungen ist es wichtig, Schmerzen zu vermeiden. Dehnen Sie nur, 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 Haltezeit verlängern, **aber Sie sollten nie Schmerzen verspüren.**

Ziele:

- Verbesserte hintere Kapselspannung.
- Verbesserte Innenrotation.
- Linderung und Vorbeugung von Schulterschmerzen.

DEHNUNG DER HINTEREN KAPSEL IM LIEGEN



Legen Sie sich seitlich auf die Schulter, die Sie rehabilitieren. Halten Sie den Rücken gerade und das Schulterblatt fixiert. Der Ellenbogen ist um 90° gebeugt. Ihre helfende Hand drückt den Arm nach vorne und versucht, den Tisch oder Boden zu berühren. Zu Beginn der Dehnübungen ist es wichtig, Schmerzen zu vermeiden. Dehnen Sie nur, 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 Haltezeit verlängern, **aber Sie sollten nie Schmerzen verspüren.**

Ziele:

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

RUDERÜBUNG MIT ELASTISCHEM BAND



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

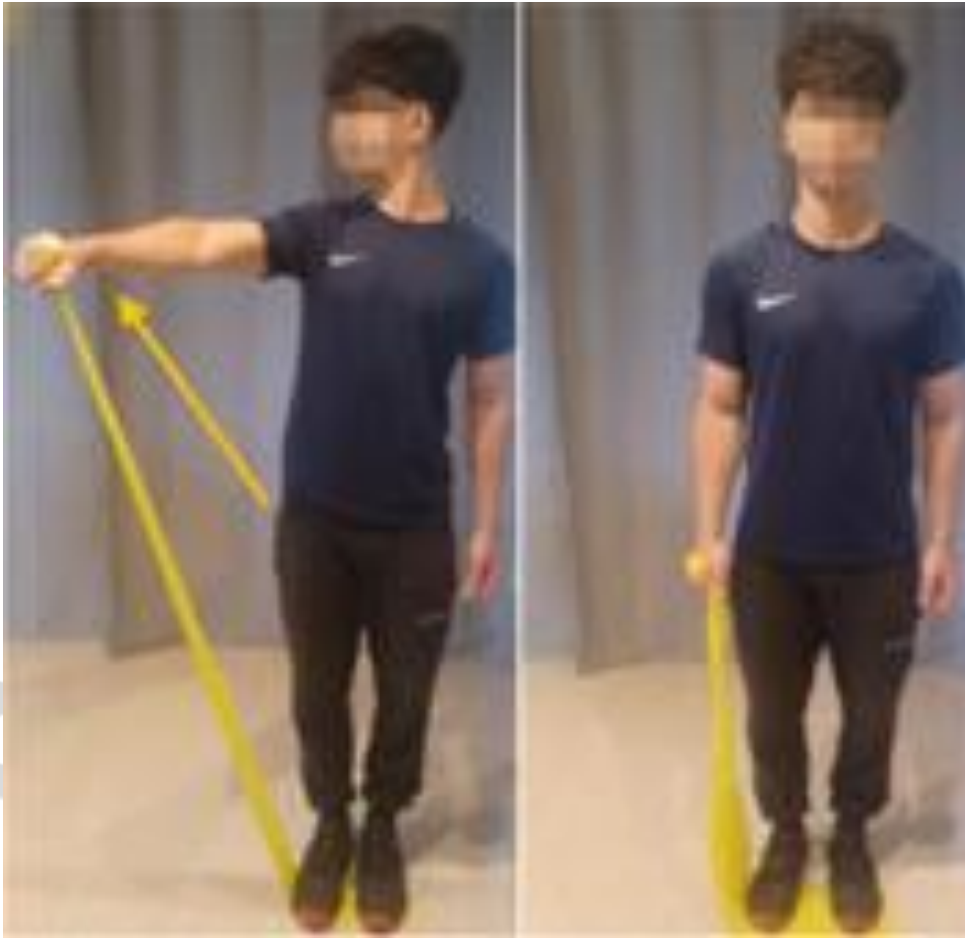
Ausführung:

- 10 Wiederholungen
- 3 Sätze

Ziele:

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

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 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 an Ihrer Brust und Ihr Handgelenk gerade. 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.

AUBENROTATIONSÜBUNG MIT STANGE



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 bei Außenrotation.

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