



Dehnungsübungen gegen Schulterschmerzen

Die Schulter ist unser beweglichstes Gelenk mit vielen Muskeln, Bändern und Sehnen. Fehlbelastungen (z.B. durch einseitige Haltung) führen häufig zu muskulären Verspannungen, Sehnen- oder Schleimbeutelentzündungen. Bei chronischen Schulterschmerzen (z.B. aufgrund von Arthrose oder Kalkschulter) gewöhnen sich Betroffene oft eine Schonhaltung an, wodurch sich die Muskulatur und Faszien zusätzlich verkürzen. Um diesem Prozess entgegenzuwirken, sollte die Muskulatur regelmäßig gedehnt werden.

Achten Sie bei jeder Dehnungsübung darauf, die Ausgangsstellung korrekt einzunehmen. Bewegen Sie sich langsam in die Dehnposition, bis ein deutliches Ziehen der zu dehnenden Muskelgruppe spürbar ist. Achtung! Das Ziehen soll KEIN Schmerz sein. Verspüren Sie einen Schmerz, so gehen Sie bitte ein Stück weit aus der Dehnung hinaus, sodass Sie nur mehr einen Zug verspüren. Nehmen Sie sich Zeit, genau hinzuspüren und darauf zu reagieren. Halten Sie jede Dehnposition 30 bis 60 Sekunden, oder 10 Atemzüge lang. Bewegen Sie sich danach wieder langsam von der Dehnposition in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie jede Dehnposition zwei Mal. Vielleicht bemerken Sie beim zweiten Mal schon weniger Widerstand in der Bewegung. Atmen Sie ruhig und regelmäßig weiter und vermeiden Sie es, die Luft anzuhalten oder in eine Pressatmung zu kommen.

- **Autotraktion:** Bei dieser Übung wird durch Zug auf den Arm, kurzzeitig der Schulterspalt erweitert. Dadurch entsteht eine Druckentlastung für die Supraspinatussehne und den Schleimbeutel der Schulter. Setzen Sie sich aufrecht hin und legen Sie die Hand unter das Gesäß. Die Finger zeigen zur anderen Schulter. Probieren Sie aus, ob die Handfläche oder der Handrücken zum Sessel angenehmer ist. Durch Neigen des Körpers zur gegenüberliegenden Seite bauen Sie Spannung auf und üben somit Zug auf den Arm aus. Halten Sie diese Spannung, so lange es Ihnen angenehm ist. Es dauert mindestens 30 Sekunden, bis das Gewebe nachgeben kann. Diese Übung kann auch bei Nachtschmerzen hilfreich sein. Setzen Sie sich im Bett kurz auf und führen Sie die Übung durch. Häufig hilft es rasch zu einer Erleichterung und ermöglicht somit wieder das Einschlafen.
- **Kapseldehnung:** Die nächste Übung dient der Mobilisation und Dehnung Ihrer Gelenkkapsel. Legen Sie sich entspannt auf den Rücken. Der Kopf ist mit einem kleinen Polster unterlagert. Der Handrücken liegt auf Ihrer Stirn. Anschließend sinkt der Ellbogen langsam mit seinem Eigengewicht in Richtung der Unterlage. Der Handrücken bleibt auf der Stirn. Halten Sie die Position.



- **Hintere Schultermuskulatur:** Gehen Sie für die **nächste Übung** in den Vierfüßerstand. Platzieren Sie die Hände deutlich über Schulterbreite. Bringen Sie jetzt das Gesäß so weit wie möglich Richtung Fersen, je nachdem wie weit es Ihnen die Dehnfähigkeit Ihrer Schulter erlaubt.
 - Als Alternative kann die Übung auch in Schrittstellung vor einer Wand (oder in einer Ecke) durchgeführt werden. Platzieren Sie dazu die gestreckten Hände, mehr als Schulterbreit, über dem Kopf und verlagern Sie das Gewicht nach unten.
- **Vordere Schultermuskulatur:** Setzen Sie sich auf die Matte. Platzieren Sie die Hände wieder etwas mehr als Schulterbreit hinter dem Körper. Die Arme bleiben während der ganzen Übung im Ellbogen gestreckt. Rutschen Sie jetzt mit dem Gesäß so weit in Richtung der Füße, bis Sie eine Dehnung im vorderen Schultergürtel und Brustbereich spüren. Achten Sie weiterhin darauf, dass die Arme ganz gestreckt sind und der Brustkorb komplett geöffnet bleibt.
 - Als Alternative können Sie im Sitzen oder Stehen die Finger hinter dem Körper in einander legen. Bewegen Sie die Hände so weit wie möglich nach hinten vom Körper weg. Die Ellbogen sollen dabei immer gestreckt bleiben.
- **Rückseite Oberarm:** Nehmen Sie einen hüftbreiten Stand ein. Die Knie sind leicht gebeugt und der Kopf ist in leichter Doppelkinnposition. Bringen Sie einen Arm hinter die Schulter und umfassen Sie den Ellbogen mit der anderen Hand. Ziehen Sie den Arm so weit hinter den Körper, dass Sie einen Zug auf der Rückseite des Oberarms spüren. Achten Sie darauf, dass sie mit der Lendenwirbelsäule nicht ins Hohlkreuz gehen und dass der Kopf hinten bleibt.
- **Hinterer Schultergürtel:** Bleiben Sie im hüftbreiten Stand. Bringen Sie den zu dehnenden, gestreckten Arm, so weit wie möglich zur anderen Körperseite, bis Sie einen Zug im hinteren, seitlichen Schulterbereich spüren. Die andere Hand bringt den Oberarm näher zum Körper.
- Für die Dehnung der **Brstmuskulatur** starten wir in Schrittstellung, das Bein bei der Wand ist vorne. Der Ellbogen bei der Wand ist gebeugt und der Unterarm wird am Türstock oder an einer ähnlichen Kante abgelegt, sodass der Ellbogen in Schulterhöhe ist. Jetzt dreht der Oberkörper langsam vom Türstock weg. Sie spüren nun die Dehnung im Brustmuskel. Achtung, der Oberkörper bleibt aufrecht. Je weiter Sie sich vom Türstock wegdrehen, desto mehr Zug werden Sie spüren.



- **Schulterblatthebende Muskulatur:** Dafür nehmen Sie wieder einen aufrechten Stand oder Sitz ein. Der Blick bleibt geradeaus. Neigen Sie den Kopf langsam nach links, bringen Sie das Kinn zu Brust, drehen Sie den Kopf nach links und schieben Sie die rechte Schulter inklusive Arm, Richtung Boden. Sie werden die Dehnung im rechten, hinteren Nackenbereich spüren. Der Rücken bleibt gerade. Wechseln Sie nach 30-60 Sekunden wieder die Seite.
- Für die Dehnung der **Nackenmuskulatur** nehmen Sie einen aufrechten Sitz oder Stand ein. Der Blick ist geradeaus gerichtet. Neigen Sie den Kopf jetzt langsam nach links. Die Nasenspitze bleibt nach vorne gerichtet und die rechte Schulter inklusive Arm schiebt Richtung Boden. Spüren Sie dabei die Dehnung der Nackenmuskulatur rechts seitlich. Der Rücken bleibt während der Übung gerade. Wechseln Sie nach 30-60 wieder die Seite.

Schauen Sie sich ergänzend dazu noch unsere Videos und Texte mit den Titeln „Lockerungsübungen gegen Schulterschmerzen“ und „Soforthilfe bei Schulterschmerzen“ an.

Bis bald und bleiben Sie gesund!