



Kräftigung Schulter

Das Schultergelenk ist hauptsächlich **durch Muskeln** und weniger durch die knöchernen anatomischen Strukturen **gesichert** als z.B. das Hüftgelenk. Dies bedeutet, dass im Schultergelenk die Gelenkpfanne, im Verhältnis zur Größe des Oberarmkopfes, sehr klein ist. Der Vorteil davon ist, dass wir in der Schulter ein **sehr großes Bewegungsausmaß in alle Richtungen** haben. Es bringt leider auch den großen Nachteil, dass es in der Schulter **oft zu Instabilitäten kommt**, die durch ein **muskuläres Ungleichgewicht** entstehen und zu Schmerzen führen können. Eine gute Zentrierung des Schultergelenks durch eine trainierte Muskulatur beugt einem Schulterimpingement (Einklemmung) vor.

Die wichtigsten Schulterstabilisatoren sind der **Musculus Serratus anterior**, der **Musculus Trapezius ascendens** und die Gruppe der **Rotatorenmanschette-Muskeln**, bestehend aus mehreren kleinen, aber wichtigen Muskeln. Die Muskeln der Rotatorenmanschette **sichern das Schultergelenk**, indem sie den Oberarmkopf **in der Pfanne zentrieren**. Die beiden anderen Muskeln sind dafür verantwortlich, dass das **Schulterblatt am Brustkorb entlang gleiten** kann. Dadurch ermöglichen Sie, dass der Arm nach vorne und über den Kopf bewegt werden kann.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass die Funktion der Schulter von der gleichmäßigen Spannung der Muskeln abhängig ist, die das Gelenk umgeben und den Oberarmkopf in der Gelenkspfanne zentrieren. Mit diesem Hintergrund haben wir Ihnen die folgenden Übungen zusammengefasst. Sie werden für einige der Übungen ein Theraband benötigen.

Die Übungen sollten immer im schmerzfreien Bereich durchgeführt werden. Sobald Sie Schmerzen verspüren, führen Sie die Übungen in einem kleineren Bewegungsausmaß durch. Sollten Sie noch immer Schmerzen verspüren, lassen Sie die jeweilige Übung vorerst aus. Vielleicht gelingt sie zu einem späteren Zeitpunkt.

Machen Sie ca. 15 Wiederholungen zu je 2-3 Sätzen. Machen Sie zwischen den Sätzen zirka eine Minute Pause. Sollten die Übungen zu anstrengend sein, starten Sie mit 3x10 Wiederholungen. Sind die Übungen zu leicht, gehen Sie auf 3x20 Wiederholungen.

- **Schulterkreisen:** Für die erste Übung kreisen Sie die Schultern in großen Kreisen nach hinten.
 - Als Steigerung können Sie dazu auch Hanteln oder Wasserflaschen in die Hand nehmen.



- **Aktivierung Schulterblattfixatoren:** Lassen Sie die Arme locker hängen und ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten und gleichzeitig nach unten. Stellen Sie sich vor, dass Sie die Schulterblätter in die gegenüberliegende Hosentasche ziehen wollen. Halten Sie die Position ungefähr fünf Sekunden lang.
 - Als Steigerung heben Sie gleichzeitig zur gehaltenen Spannung, den Arm hoch, ohne dass sich die Position ihres Schulterblattes verändert.
 - Eine weitere Steigerung ist es, eine Hantel oder eine Wasserflasche mit fixiertem Schulterblatt zu heben.
- **Handtuchgleiten:** Stellen Sie sich vor eine Wand oder Türe, die Beine sind in Schrittstellung. Falten Sie ein kleines Handtuch zusammen und drücken es, mit der Hand, die dem vorderen Bein gegenüberliegt, auf Brusthöhe gegen die Wand. Bauen Sie Spannung auf, indem Sie den Rücken gerade halten, Ihre Schulterblätter nach hinten unten ziehen und die Hand gegen die Wand drücken. Bewegen Sie jetzt, mit gehaltener Spannung, das Handtuch an der Wand hoch und runter, bzw. links und rechts. Achten Sie darauf, dass die Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen. Die Übung können Sie ein- oder beidarmig durchführen.
- **Aktivierung Trapezius Pars ascendens:** Die Ausgangstellung ist ein stabiler Stand mit leicht gebeugten Knien, ähnlich einer Kniebeugeposition. Der Oberkörper ist nach vorne geneigt, der Rücken bleibt gestreckt. Formen Sie mit den Armen ein „A“ indem Sie die Arme ca. 20° seitlich vom Körper weg strecken. Ziehen Sie die Schulterblätter hinten zusammen, dabei gehen die Arme nach hinten mit. Anschließend lassen Sie die Schulterblätter wieder auseinander gleiten und bringen dadurch die Arme wieder nach vorne. Durch Variation der Armposition kann die Schwierigkeit gesteigert werden, beginnen Sie mit dem „A“, dann „W“, „T“, „Y“ und „I“. Wichtig ist, dass die Bewegung hauptsächlich aus den Schulterblättern kommt, auch wenn sie damit weniger weit nach hinten kommen. Der Abstand zwischen Schulter und Ohren, sollte während der ganzen Übung, so groß wie möglich bleiben.
 - Um die Übung zu erleichtern, können Sie die Bewegung auch nur einarmig durchführen.
 - Als Steigerung können Sie Wasserflaschen oder Hanteln in die Hand nehmen.



- **Stützübung (Ext/Abd/IR):** Für die nächste Übung brauchen Sie ein Theraband. Das Theraband wird um einen Kugelschreiber oder Kochlöffel gewickelt und am oberen Rand der Türe eingeklemmt. Stehen Sie aufrecht in einer hüftbreiten Beinstellung, die Kniegelenke sind leicht gebeugt, der Bauchnabel zieht leicht nach innen. Sie beginnen die Bewegung, indem Sie die Schulterblätter nach hinten- unten zur Wirbelsäule spannen. Halten Sie diese Spannung und ziehen Sie jetzt mit beiden gestreckten Armen seitlich neben den Körper, bis der Daumen den äußeren Oberschenkel berührt. Halten Sie die Spannung für 2 Sekunden und bewegen Sie wieder kontrolliert Richtung Ausgangsstellung zurück. Wichtig ist, dass die Schultern nie zu den Ohren hochziehen. Das Band soll dabei immer leicht auf Spannung bleiben und nie ganz durchhängen. Regulieren Sie den gewünschten Widerstand, indem Sie näher oder weiter weg von der Wand gehen bzw. das Band länger/kürzer nehmen.
- **Rudern:** Auch hier brauchen Sie wieder ein Theraband. Das Theraband soll an der Türschnalle befestigt sein. Setzen Sie sich auf die vordere Kante eines Sessels, vor der geschlossenen Türe. Der Rücken soll gerade sein, die Arme sind auf Brusthöhe gerade vor dem Körper ausgestreckt. Die Ellbogen ziehen gleichzeitig am Körper entlang nach hinten, bis die Ellbogen den Körper berühren. Ziehen Sie nicht weiter nach hinten, da sonst der Schulterkopf nach vorne kippt. Ziehen Sie am Bewegungsende bewusst die Schulterblätter nach hinten-unten zusammen. Halten Sie die Endstellung für 2 Sekunden und gehen Sie langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition. Wichtig ist, dass die Schultern nie zu den Ohren hochziehen. Das Band soll dabei immer leicht auf Spannung bleiben und nie ganz durchhängen. Regulieren Sie den gewünschten Widerstand, indem Sie näher oder weiter weg von der Wand gehen bzw. das Band länger/kürzer nehmen.
- **Aktivierung der Rotatorenmanschette; Außenrotation:** Auch für diese Übung brauchen Sie ein Theraband. Stehen Sie seitlich neben einer Tür. Befestigen Sie das Theraband an einer Türklinke. Die Ellenbogen sind 90 Grad angewinkelt, spannen Sie das Theraband zwischen Hand und Türklinke. Drehen Sie den Unterarm nach außen. Der Oberarm bleibt immer am Körper, als ob sie ein Blatt Papier zwischen Oberarm und Rippen eingezwickelt hätten, welches nicht hinunterfallen soll. Spannen Sie die Schulterblätter während der gesamten Übung zur Wirbelsäule und nach unten. Halten Sie die Spannung für 2 Sekunden und gehen Sie danach wieder kontrolliert in die Anfangsstellung zurück. Der Abstand zwischen Schultern und Ohren soll immer maximal groß sein. Regulieren Sie den Widerstand, indem Sie das Band länger/kürzer nehmen.



- **Aktivierung der Rotatorenmanschette; Innenrotation:** Befestigen Sie ein Theraband an einem Gegenstand (z.B. Türschnalle) auf Bauchhöhe. Der Ellbogen bleibt während der ganzen Übung im rechten Winkel gebeugt. Ziehen Sie jetzt die Hand Richtung Körper, sodass der Unterarm nach innen dreht. Drehen Sie nur so weit nach innen, dass der Oberarm am Körper liegen bleibt. Halten Sie die Spannung für 2 Sekunden und gehen Sie danach wieder kontrolliert in die Anfangsstellung zurück. Der Abstand zwischen Schultern und Ohren soll immer maximal groß sein. Regulieren Sie den Widerstand, indem Sie das Band länger/kürzer nehmen.
- **Aktivierung Serratus anterior im Sitz:** Setzen Sie sich auf einen Sessel, vor einem Tisch. Legen Sie die Hände auf dem Tisch ab. Die Ellbogen bleiben gestreckt. Schieben Sie die Hände auf der Tischplatte nach hinten und vorne, indem Sie die Schulterblätter zusammen- und auseinander ziehen.
 - **Steigerung - an der Wand:** Stehen Sie vor einer Wand und stützen Sie sich mit ausgestreckten Armen auf Schulterhöhe leicht dagegen. Drücken Sie sich von der Wand weg, indem die Schulterblätter auseinander gleiten. Lassen Sie sich danach wieder zur Wand sinken, indem die Schulterblätter wieder zueinander bewegen. Die Ellenbogen bleiben während der ganzen Übung gestreckt. Die Bewegung erfolgt aus den Schultern und den Schulterblättern. Achten Sie darauf, dass die Schultern weg von den Ohren bleiben.
 - **Weitere Steigerung - auf der Matte:** Starten Sie im Vierfüßlerstand. Halten Sie Ihre Wirbelsäule in einer neutralen Position und ziehen Sie Ihr Kinn heran. Ziehen Sie nun die Schulterblätter hinten in Richtung Wirbelsäule zusammen. Danach drücken Sie sich aus den Schultergelenken heraus nach oben, die Ellbogen bleiben während der gesamten Übung gestreckt. Achten Sie darauf, dass Wirbelsäule und Kopf in neutraler Position bleiben und sich nicht bewegen. Um die Schwierigkeit weiter zu erhöhen, wählen Sie eine Liegestützposition als Ausgangsstellung.

Wir hoffen, dass Sie sich etwas aus unseren Übungen mitnehmen konnten. Schauen Sie sich passend dazu auch unsere anderen Videos zum Thema „Schulter“ an.

Bis bald und bleiben Sie gesund!