



## Lockerungsübungen gegen Schulterschmerzen

Wer rastet, der rostet! Bei akuten Schulterschmerzen ist es empfehlenswert, die Schulter zu bewegen, jedoch mit wenig Gewicht zu belasten. Dadurch wird die Produktion der körpereigenen Gelenksschmiere angeregt, was zu einer Schmerzlinderung führt. Weiters werden dadurch Gelenkkapsel, Faszien und Muskeln gelockert und somit die Beweglichkeit gesteigert. Besonders bei Arthrose sollte die Schulter trotz Schmerzen regelmäßig locker durchbewegt werden, da sie sonst mit zunehmender Zeit steifer wird.

- **Schultern fallen lassen:** Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Ziehen Sie jetzt beide Schultern mit der Einatmung nach oben und halten Sie die Position drei Sekunden lang und spüren Sie bewusst die Anspannung. Danach lassen Sie die Schultern mit der Ausatmung nach unten „fallen“. Der Effekt lässt sich durch Gewichte in den Händen verstärken. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.
- **Schulterblätter-Klemme:** Starten Sie die Übung wieder aus dem aufrechten Sitz oder Stand. Ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten/unten zusammen. Stellen Sie sich vor, dass Sie einen Kugelschreiber zwischen den Schulterblättern einklemmen wollen. Beobachten Sie, wie sich Ihr Brustbein automatisch nach vorne schiebt. Lassen Sie danach wieder locker. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.
- **Schulterkreisen:** Berühren Sie mit den Fingerspitzen die Schultern. Bewegen Sie jetzt die Schultern, indem Sie mit den Ellbogen Kreise in die Luft zeichnen. Lassen Sie die Kreise immer größer werden, bis sich schließlich die Ellbogenspitzen vor dem Körper fast oder sogar vollständig treffen. Vergessen Sie nicht, so weit wie möglich nach hinten zu kreisen. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.
- **Parallelschwung:** Nehmen Sie einen hüftbreiten Stand ein. Lassen Sie die Arme locker, parallel zueinander neben Ihrem Körper vor- und zurückschwingen. Wenn die Arme am tiefsten Punkt sind, wippen Sie leicht in den Knien nach unten. Lassen Sie Ihre Arme wirklich aus den Schultern hängen. Das Schwingen ist allein ein Produkt der Schwerkraft (nicht der Muskelkraft!). Beobachten Sie, wie der Schultergürtel mit jedem Schwung lockerer und schwerer wird. Diese Übung ist ideal, wenn Sie sehr viel Spannung in Armen und Schultergürtel angesammelt haben, weil Sie z.B. lange am Computer oder in einer anderen einseitigen Haltung gesessen sind. Schwingen Sie 10 Mal vor und zurück. Wiederholen Sie die Übung mehrmals über den Tag verteilt.



- **8er Schleife:** Begeben Sie sich in einen hüftbreiten Stand. Die Arme hängen locker neben dem Körper. Drehen Sie die Handrücken nach vorne. Bewegen Sie die gestreckten Arme ca 30 Zentimeter vor den Körper. Vorne angekommen, drehen Sie die Handrücken nach hinten und Sie bewegen die gestreckten Arme ca 30 Zentimeter hinter den Körper. Beobachten Sie, wie sich Ihr Brustbein nach vorne schiebt. Am Endpunkt drehen Sie die Handrücken wieder nach vorne. Wenn Sie sich in der Bewegung sicher fühlen, können Sie diese Bewegung mit einem liegenden Achter in der Luft kombinieren. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.
- **Seilzug:** Befestigen Sie ein Seil oder ein langes Halstuch an einer höheren Stelle, beispielsweise an einem Garderobehaken, sodass sich beide Enden bewegen lassen. Fassen Sie nun mit jeder Hand ein Seilende und ziehen Sie den betroffenen Arm mit Ihrem gesunden Arm nach oben, indem Sie an dem entsprechenden Seilende ziehen. Der betroffene Arm kann bei dieser Bewegung leicht mitwirken. Lassen Sie anschließend den Arm wieder in die Ausgangsposition zurücksinken. Bremsen Sie die Bewegung mit dem gesunden Arm ab. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal pro Seite.
  - Um andere Bewegungsrichtungen zu mobilisieren, können Sie sich auch seitlich, oder mit dem Rücken zur Wand stellen. Für die Bewegung in die Streckung nach hinten, stellen Sie sich mit dem Rücken zur Wand und montieren das Seil an einer niedrigeren Stelle (z.B. Türschnalle).
- **Flügelschlag:** Zur Mobilisation des Schulterblattes und Aufrichtung des Schultergürtels stellen Sie sich aufrecht hin, beugen Sie den rechten Arm im Ellbogen und legen Sie den Handrücken auf Ihr Gesäß. Legen Sie Ihre Hand nicht zu weit oben auf die Lendenwirbelsäule. Ziehen Sie den Ellbogen weit nach hinten und wippen Sie am Bewegungsende sanft. Die Bewegung erinnert an einen kleine Flügelschlag-Bewegung. Führen Sie die Übung 10 Mal durch.
- **Glühbirne:** Die nächste Übung ist eine Rotationsmobilisation für die Schultergelenkscapsel. Legen Sie sich entspannt auf den Rücken. Der Kopf ist mit einem Polster unterlagert. Strecken Sie den Arm mit geradem Ellbogen zur Decke. Drehen Sie den Arm nach rechts und links, als ob Sie mit der Hand eine Glühbirne in die Lampenfassung ein- und wieder ausschrauben würden. Das Schulterblatt bleibt beim Drehen auf dem Boden. Schrauben Sie 10 Mal pro Richtung.



- **Glückskatze:** Legen Sie sich entspannt auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Der Arm ist auf Schulterhöhe seitlich ausgestreckt, der Ellbogen ist um 90 Grad gebeugt. Kippen Sie den Arm nach hinten, sodass die Handinnenfläche nach oben zeigt. Führen Sie den Unterarm nach vorne und so weit wie möglich Richtung Boden hinunter, bis sich die Handinnenfläche dem Boden annähert. Der Oberarm bleibt immer auf der Unterlage, um eine Mobilisation des gesamten Schultergürtels zu ermöglichen. Bewegen Sie 10 Mal Richtung Boden.
- **Unterstütztes Strecken:** Die nächste Übung eignet sich, wenn Sie an einer starken Bewegungseinschränkung in Richtung Streckung leiden. Setzen Sie sich aufrecht zu einem Tisch. Der betroffene Arm liegt auf einem Handtuch, um eine gute Rutschfähigkeit zu gewährleisten. Strecken Sie langsam den betroffenen Arm auf dem Tisch aus. Beugen Sie den Oberkörper nach vorne, um die Streckung zu verstärken. Richten Sie sich anschließend wieder auf. Der Arm bleibt immer im Kontakt mit dem Tisch und wird zu keinem Zeitpunkt abgehoben. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal.
- **Wandläufer:** Eine weitere Möglichkeit, um eine eingeschränkte Streckung zu trainieren, ist der Wandläufer. Dazu stehen Sie vor einer Wand und krabbeln mit den Fingern auf Hüfthöhe, die Wand Zentimeter für Zentimeter hoch. Der betroffene Arm kann dabei von der anderen Hand am Unterarm unterstützt werden.
- **Unterstütztes Abspreizen des Armes:** Sitzen Sie aufrecht an einem Tisch. Der betroffene Arm liegt auf einem Handtuch, um eine gute Rutschfähigkeit zu gewährleisten. Spreizen Sie den Arm langsam zur Seite ab. Beugen Sie den Oberkörper seitlich über den Tisch, um die Bewegung zu erweitern. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Der Arm wird nicht abgehoben, sondern bleibt immer im Kontakt zum Tisch. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal.
- **Mobilisation mit Holzstab:** Greifen Sie den Holzstab an beiden Enden und bewegen Sie in alle verschiedenen Richtungen. Der „gute“ Arm führt die Bewegung an und der betroffene Arm fährt passiv „als Passagier“ mit.

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

Bis bald und bleiben Sie gesund!