

# Gymnastikübungen

## Schultergelenk

### Liebe Patienten, lieber Patient,

Sie haben Ihren Arzt aufgesucht, weil Sie Probleme mit Ihren Gelenken oder Ihrer Beweglichkeit haben. Ihr Arzt hat bei Ihnen eine Arthrose festgestellt und eine Behandlung mit Ihnen begonnen. Diese hat das Ziel, Ihre Beschwerden schnell und möglichst auch dauerhaft zu beheben.

### Was können Sie selbst zur Unterstützung der Behandlung tun?

Die Gelenke haben die Aufgabe, verschiedene Knochen beweglich miteinander zu verbinden. Unsere Gelenke sorgen den ganzen Tag über - bei der Arbeit, in der Freizeit und beim Sport - für Beweglichkeit. Gelenke wollen bewegt werden. Hält man sie längere Zeit ruhig, versteifen sie. Dem können Sie durch regelmäßige und gezielte Bewegungsübungen entgegenwirken. Ein 20- bis 30-minütiges Bewegungsprogramm, 3-4 mal in der Woche durchgeführt, hilft Ihnen die Beweglichkeit zu verbessern.

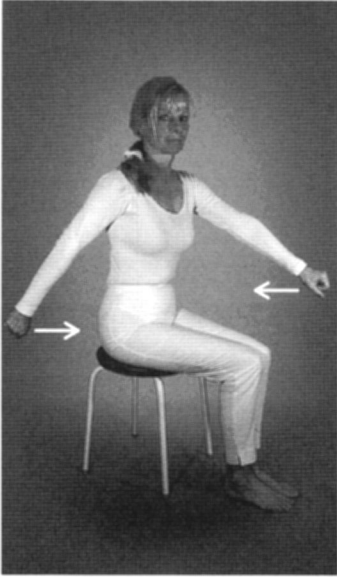
Stellen Sie Ihr persönliches Trainingsprogramm zusammen oder lassen Sie sich von Ihrem Arzt ein für Ihre Bedürfnisse individuell zugeschnittenes Programm zusammenstellen.

Sollten bei den verschiedenen Übungen Schmerzen auftreten, brechen Sie die jeweilige Übung bitte ab. Wenn die Schmerzen auch nach einer Ruhepause weiterhin bestehen bleiben, informieren Sie bitte unverzüglich Ihren Arzt darüber.

Zusätzlich empfehlen sich regelmäßig gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen (speziell: Rückenschwimmen), Radfahren, Wandern, (Nordic-) Walking, Langlaufen und Tanzen.

### Ihr Praxisteam

## Übung 1 – Schultergelenk



- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, die Beine stellen Sie leicht gegräscht auf.
- Die Arme hängen locker neben dem Körper, und die Hände sind zur Faust geschlossen.
- Lassen Sie die Arme locker und ohne großen Krafteinsatz wechselseitig vor- und zurückpendeln.
- 1 Minute pendeln.

Sie brauchen einen Stuhl.

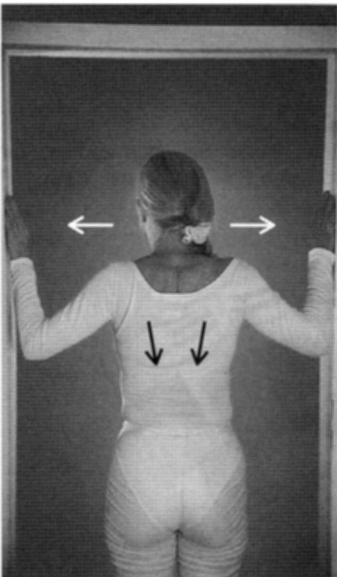
## Übung 2 – Schultergelenk



- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl.
- Fassen Sie den Stab schulterbreit und strecken Sie die Arme mit leicht angewinkelten Ellenbogen nach vorne.
- Machen Sie mit den Armen große Kreisbewegungen vor dem Körper.
- 10 x wiederholen.

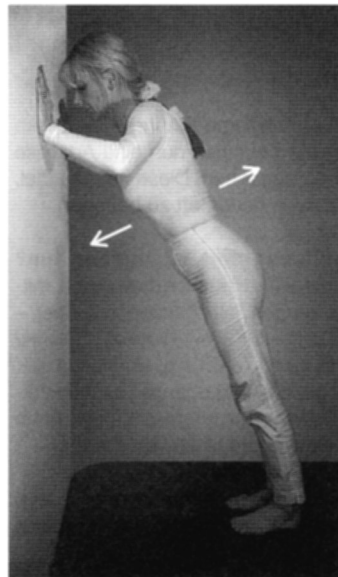
Sie brauchen einen Stuhl und einen Stab (z. B. einen Besenstiel).

## Übung 3 – Schultergelenk



- Stellen Sie sich aufrecht in einen Türrahmen.
- Heben Sie die Arme seitlich angewinkelt leicht an und legen Sie die Unterarme gegen den Türrahmen.
- Drücken Sie die Unterarme fest gegen den Türrahmen, wobei Sie die Schulterblätter nach hinten unten zusammen ziehen.
- Die Spannung 8 Sekunden halten, dann wieder lösen.
- 5 x wiederholen.

## Übung 4 – Schultergelenk



- Stellen Sie sich in Armeslänge vor eine Wand und stützen Sie die Hände in Brusthöhe an der Wand ab.
- Beugen und strecken Sie die Ellenbogen (Liegestützen gegen die Wand). Halten Sie dabei den Rücken gerade und machen Sie keine Bewegung in der Hüfte.
- 6 x wiederholen.