

Verhaltensregeln Schultergelenk

Belastung vermeiden	Sie sollten bis zur vollständigen Knochenheilung → Sich nicht abstützen → Nichts tragen, das schwerer ist als 1 kg → Außendrehung des Armes vermeiden
Arm nutzen (Wenn Bewegung erlaubt ist)	Für leichte Tätigkeiten kann der Arm eingesetzt werden. Dazu zählen Essen, Trinken, Zähne putzen, Etc.
Hochlagerung	Die Hand sollte immer wieder über Herzhöhe gehalten werden, damit die Schwellung zurückgehen kann. Dies geht zu Beginn am besten im Liegen. Unterlagern Sie den Arm im Liegen und Sitzen so, dass die Hand den höchsten Punkt bildet und über Herzhöhe liegt.

Eigenübungen Schultergelenk

Schwellung reduzieren Hand	Schließen Sie alle Finger zur Faust soweit es geht und dann strecken Sie die Finger soweit es geht. Nutzen Sie alle Finger! → 30 x eine Faust machen → 10 Wiederholungen über den Tag verteilt
Schwellung reduzieren Arm	Setzen Sie sich aufrecht hin oder stehen Sie aufrecht. 1. Faust schließen 2. Ellenbogen beugen soweit es geht 3. Ellenbogen wieder strecken 4. Finger ganz öffnen 5. von vorne beginnen → 15x Ellenbogen beugen und strecken → 10 Wiederholungen über den Tag verteilt
Lockerungsübungen Schultergürtel	Zur Entlastung des Schultergürtels setzen sie sich aufrecht auf hin. 1. Kreisen Sie mit den Schultern langsam nach vorne und anschl. nach hinten 2. Ziehen die Schultern zu den Ohren und dann wieder ganz nach unten Jeweils 10 Wiederholungen 5 Mal täglich Neigen Sie den Kopf auf eine Seite und ziehen sie gleichzeitig die gegenüberliegende Schulter nach unten → 30 Sekunden halten / Dann wechseln Sie die Seite → 5 Mal täglich
Passive Übung – PENDELN Nur wenn Bewegungen im Schultergelenk erlaubt sind!	1. Stellen Sie sich aufrecht hin am besten seitlich mit der gesunden Seite vor eine Fensterbank oder Küchenarbeitsfläche. 2. Der betroffene Arm hängt senkrecht nach unten. Beugen Sie nun langsam den Oberkörper nach vorne, wobei der betroffene Arm weiterhin senkrecht nach unten hängt. Bleiben Sie für ca. 15 Sekunden in dieser Position und richten sich dann langsam wieder auf. → 10x nach vorne beugen → 5 Wiederholungen über den Tag verteilt



Aktive Übung – VERBEUGUNG

Nur wenn aktive Bewegungen im Schultergelenk erlaubt sind!

Setzen Sie sich aufrecht hin. Die Füße sind etwas nach vorne gestreckt.
Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel.

1. Gleiten Sie nun mit den Händen an den Beinen entlang nach unten zu den Füßen und beugen sich nach vorne.
2. Bleiben Sie für ca. 5 Sekunden in dieser Position.
3. Richten sich mit dem Oberkörper langsam wieder auf. Nicht den Arm aktiv nach oben ziehen.

→ **10x nach vorne beugen**

→ **5 Wiederholungen über den Tag verteilt**

Aktive Übung – WISCHEN

Nur wenn aktive Bewegungen im Schultergelenk erlaubt sind!

Setzen Sie sich aufrecht vor einen Tisch. Legen Sie die Hand der betroffenen Seite z.B. auf ein Stück Papier. Wischen Sie nun mit dem Papier über den Tisch.

1. Vor und zurück
2. Nach rechts und links
3. Im Kreis rechts herum
4. Im Kreis links herum

→ **Jeweils 10x Bewegungen**

→ **5 Wiederholungen über den Tag verteilt**

Aktive Übung – GREIFEN Steigerung!

Nur wenn aktive Bewegungen im Schultergelenk erlaubt sind!

Setzen Sie sich aufrecht hin. Nehmen Sie die Hände zusammen.

1. Nun zieht die gesunde Seite die betroffene Seite nach vorne oben.
Die betroffene Seite hilft mit. Der Ellenbogen bewegt sich zur Decke.
2. Position 3 Sekunden halten
3. Langsam den Arm wieder senken, wobei die gesunde Seite die betroffene Seite hält. Wichtig! Nicht nur den Ellenbogen beugen!

→ **10x den Arm anheben**

→ **5 Wiederholungen über den Tag verteilt**

Aktive Übung – KLETTERN Steigerung!

Nur wenn aktive Bewegungen im Schultergelenk erlaubt sind!

Stellen Sie sich aufrecht vor eine Wand oder einen Schrank. Beugen Sie die Ellenbogen und legen Sie beide Hände an die Wand/den Schrank.

1. Klettern Sie mit den Fingern langsam auf der Oberfläche entlang nach oben soweit es geht.
2. Halten Sie die Position ca. 3 Sekunden und rutschen Sie dann langsam an der Oberfläche wieder nach unten. Achten Sie darauf, dass die Schulter möglichst lange unten bleibt und nicht zum Ohr gezogen wird.

→ **10x nach oben klettern**

→ **5 Wiederholungen über den Tag verteilt**

