

Schulterübungen bei Impingement-Syndrom

1. Rumpfaufrichtung / Wahrnehmung



- sitzende Position
- Blick nach vorne/unten ausgerichtet
- Schultern und Oberkörper leicht nach vorne eingerollt



- Oberkörper über die Brustwirbelsäule und Schultergürtel langsam aufrichten
- Bauchmuskelspannung
- Blick nach vorne ausgerichtet

2. Vergrößerung des subacromialen Raumes



- linke Hand greift von hinten oberhalb des rechten Handgelenkes



- linke Hand zieht ruhig und gleichmäßig gemäß der Armlängsachse den rechten Arm nach unten
- den Zug ca. 20 Sek. beibehalten

3. Schulterblattanbindung und Kräftigung



- halbstehende Position an der Tischkante
- beide Hände schulterbreit auf einer Höhe
- Ellenbogen nicht ganz gestreckt



- langsam Richtung Tisch absenken und wieder langsam hochdrücken
- Kopf und Rumpf bleiben gerade (Bauchmuskelsp.)
- 3 Durchgänge à 20 Wiederholungen

4. Stützfunktion zur Schulterblattanbindung und zur Caudalisierung Humeruskopf



- mit Rücken zum Tisch
- Hände schulterbreit an die Tischkante
- Ellenbogen nicht ganz gestreckt



- langsam und gleichmäßig den Oberkörper absenken und wieder hochdrücken
- Blick nach vorne/unten ausgerichtet
- 3 Durchgänge à 10-15 Wiederholungen

5. Kräftigung zur Oberarmkopfzentrierung: Frauen rotes, Männer grünes Theraband

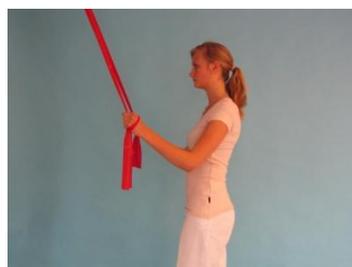


- Ellenbogen 90°, Daumen zeigen nach oben
- Thera-Band über beide Hände spannen



- eine Hand bleibt stehen
- die Andere zieht ruhig und gleichmäßig Außen (45°)
- 3 Durchgänge à 20 Wiederholungen

6. Thera-Band-Übung zur Senkung des Oberarmkopfes: Frauen rotes, Männer grünes Theraband



- aufrechter Stand
- Zug von vorne/oben
- Arme in Ellenbogen und Schulter gebeugt



- ruhig und gleichmäßig ziehen beide Arme nach unten in die Streckung (nicht nach hinten)
- die Daumen drehen dabei nach außen
- 3 Durchgänge à 20 Wiederholungen