

Woche 5

Allgemeine kurze Informationen über das Schultergelenk

Bei der Schulter spricht man auch von der Rotatorenmanschette. Diese besteht zum einen aus einem Innenrotator, dem Unterschulterblattmuskel. Er befindet sich an der Vorderseite der Schulter, ist für die Innenrotation des Oberarms zuständig und stabilisiert diesen im Schultergelenk.

Die Außenrotatoren, bestehend aus kleinem Rundmuskel, Untergrätenmuskel sowie Obergrätenmuskel, befinden sich an der Rückseite der Schulter. Diese rotieren den Oberarm nach außen und stabilisieren ihn im Schultergelenk.

Das Schultergelenk ist das beweglichste Kugelgelenk des Körpers und dadurch anfällig für eine Vielzahl von Verletzungen und Entzündungen. Eine Entzündung in der Schulter kann vielerlei Ursachen haben und ist i.d.R. immer mit Schmerzen und einer verminderten Beweglichkeit verbunden.

Mobilisation des Schultergürtels

- 1. Schultern** öffnen und schließen ► aufrechter Stand, Knie nicht durchdrücken, leicht beugen. Körpermitte anspannen und die Arme in Richtung Boden strecken, Finger sind gerade. Aus dieser Position Schultern nach vorne ziehen und Kinn Richtung Brust bewegen. Handinnenflächen zeigen nach hinten. Anschließend Schulter so weit wie möglich zurückziehen und Oberkörper aufrichten. Arme fließen wieder in die Bewegung ein, Handflächen zeigen nach außen.
- 2. Armkreisen** ► beide Arme nach vorne ausstrecken, über Kopf 15x nach hinten kreisen, dann 15x nach vorne kreisen, dann beide Seiten entgegengesetzt kreisen, Richtungswechsel.
- 3. Schulterkreisen** ► beide Schultern kreisen bei hängenden Armen nach hinten, 15x wdhl., dann 15x nach vorne.
- 4. Schultern heben/senken** ► beide Schultern ziehen nach oben Richtung Ohren und langsam wieder absenken und nach unten drücken, nicht fallen lassen, 15x wdhl.
- 5. Schultermobilisierung** ► Aufrechter Stand, Knie nicht durchdrücken, leicht beugen. Hände hinter dem Rücken falten und gestreckt Richtung Decke führen.

Kräftigungsübungen

1. Wechselseitiges Arm heben, Training vordere Schulterpartie:

- mit jeder **Hand** einen schweren Gegenstand greifen (Bücher oder gefüllte Plastikflaschen), **Knie** leicht angewinkelt
- linken Arm waagrecht vorstrecken, rechten Arm senkrecht nach oben strecken, dann mit beiden Armen die jeweils andere Position des anderen Arms einnehmen, d.h. linker Arm streckt nach oben und rechter Arm streckt nach vorne
- Rücken gerade halten, Bauch anspannen, die Schulterblätter nach unten ziehen

2-3 Sätze à 20 Wdhlg.

2. Wechselseitiges Armheben, Training seitliche Schulterpartie:

- wie Übung vorher, aber diesmal linker **Arm** seitlich nach oben führen, bis etwa in Höhe der **Schulter**, rechter **Arm** befindet sich seitlich am **Körper**. Im Wechsel fortfahren

2-3 Sätze à 20 Wdhlg.

Hinweis: Übung 1 und 2 sind auch mit einem Theraband möglich!

3. Rückwärtiges Schulterheben, Training hintere Schulterpartie:

- **bäuchlings** auf eine Gymnastikmatte legen, die **Fußspitzen** auf dem Boden aufstellen, **Arme** rechtwinklig beugen, **Oberarme** befinden sich seitlich auf **Schulterebene**, **Kopf** und **Arme** anheben und **Daumen** zeigen nach oben
- **Arme** so weit wie möglich nach hinten / oben heben und dabei die **Schulterblätter** kraftvoll zusammenführen, Endposition halten, dann langsam wieder lösen, ohne die **Arme** oder den **Kopf** abzulegen

2-3 Sätze à 20 Sek.

4. Liegestütze an der Wand:

- ca. 1 Meter entfernt vor einer Wand stehen, schulterbreiter Stand, **Füße** bleiben fixiert am Boden, mit dem **Oberkörper** nach vorne Richtung Wand neigen, bis die **Hände** die Wand berühren
- **Arme** sind ausgestreckt, der **Oberkörper** ist jetzt leicht nach vorne geneigt, **Rumpfmuskulatur** anspannen
- nun wie bei Liegestützen **Arme** beugen, Ellenbogen zeigen nach außen, **Oberkörper** nähert sich der Wand, dabei **einatmen** und beim Wegdrücken **ausatmen**
- Je näher die **Füße** an der Wand stehen, umso einfacher wird die Übung, je weiter weg sie von der Wand stehen, umso schwerer wird die Übung

2-3 Sätze à 20 Wdhlg.

5. Brustwirbelsäulenkräftigung:

- mit leicht gespreizten **Beinen** in **Bauchlage** auf den Gymnastikball legen, **Fußspitzen** stützen den Körper, **Arme** und **Schultern** hängen seitlich herunter
- **Kopf** (Blickrichtung zum Boden) und **Halswirbelsäule** bilden eine Verlängerung der **Wirbelsäule**
- nun beide **Arme** seitlich anheben bis auf Schulterhöhe, **Schulterblätter** zusammenziehen, kurz halten, und wieder absenken

2-3 Sätze à 20 Wdhlg.

Dehnübungen

Schulterblattdehnung:

- rechter **Arm** schiebt auf **Schulterhöhe** nach links, linker **Arm** verstärkt durch Druck am **Ellenbogen** die Dehnung, dann Seitenwechsel.

Brustmuskulatur:

- **Rückenlage**, **Hände** hinter dem **Nacken** verschränken
- nun Ellenbogen langsam Richtung Boden drücken, so weit wie möglich und halten

Dehnung immer 20 Sek. halten, dann lösen.