

Hallo, ich bin die Martha, heute zeige ich Ihnen drei Übungen für die Schulterbeweglichkeit. Für die erste Übung brauchen sie einen Kleiderbügel und ein längeres Tuch. Das Tuch hängen sie so auf, dass beide Enden gleich lang sind, am besten ist Zuhause, wenn Sie eine Tür verwenden und den Kleiderbügel über die Tür hängen und die Tür schließen. Alternativ mache ich das da bei der Wand. Sie stellen sich gerade hin zur Wand, die Arme sind nach vorne ausgestreckt, die Daumen zeigen nach oben, die Schulter nach unten ziehen und jetzt bewegen Sie die Arme im Wechsel nach oben und nach unten, eher langsam und kontrolliert. So weit nach oben und nach unten so weit es Ihnen möglich ist und im schmerzfreien Bewegungsausmaß bleibt.

Diese Übung ist sehr gut, wenn man einen schwächeren Arm hat, beziehungsweise wo man einen Arm nicht so weit heben kann. weil der gesunde, der bessere Arm unterstützt die Hoch-Bewegung.

Dann kommen wir zur zweiten Übung, die zweite Übung nennt sich Schützen- und Nackengriff, diese Bewegungen brauchen Sie zum Beispiel beim Kämmen oder wenn Sie sich die Schürze zubinden. Wir beginnen mit beiden Armen

zur gleichen Zeit, heben Sie die Arme und versuchen Sie den Hinterkopf zu erreichen, die Ellenbogen zeigen nach außen und die Schultern sind tief, also nicht hochgezogen. Dann bewegen sie die Arme Richtung Rücken, ich setz mich zur Seite, versuchen Sie den Handrücken an der Lendenwirbelsäule abzulegen, so wie wenn Sie eine schürze zubinden würden und dann kommen Sie wieder nach oben. Das machen Sie jetzt ein paar Mal hintereinander.

Dann wechselt die eine Hand, die rechte Hand bei mir ist jetzt oben, die andere Hand ist noch immer unten und jetzt machen Sie es bei jeder gleich. Ist auch ein bisschen eine koordinative Herausforderung vielleicht, wenn sie nicht so weit rauf kommen, das ist auch in Ordnung, dann bleibt der Arm ein bisschen weiter unten, so weit es für Sie möglich ist. Ich empfehle jeweils, also wenn sie es Seitengleich machen zehn Mal durchzuführen und im Wechsel auch zehn Wiederholungen zu machen.

Die dritte Übung und die letzte Übung, dafür brauchen Sie entweder eine Küchenrolle oder zwei rollen Klopapier, ich zeig´s Ihnen mit dem Klopapier und zwar zuerst mit einer Hand, mit der linken Hand, die Klopapierrolle schön mit der ganzen Hand umfassen. Den Daumen, ich zeig´s Ihnen von der Seite, mit der ganzen Hand die Rolle greifen, den ausgestreckten Arm auf den rechten Oberschenkel legen und jetzt bewegen Sie den Arm nach links oben, Sie können auch mitschauen und wieder nach unten bewegen.

Da empfehle ich Ihnen auch zehn Wiederholungen, achten Sie darauf, dass die Schulter tief bleibt, also nicht hochziehen die Schulter während der Bewegung. Die Schulter soll immer nach unten, locker nach unten hin.

Dann können Sie es mit beiden Klopapierrollen machen. Sie überkreuzen die Arme vor dem Körper und dann bewegen Sie beide Arme zur Seite nach oben und wieder vorne überkreuzen und wieder die Arme strecken.

Da auch zehn Wiederholungen und immer darauf achten, dass Sie aufrecht sitzen und die Schultern nicht hochziehen.