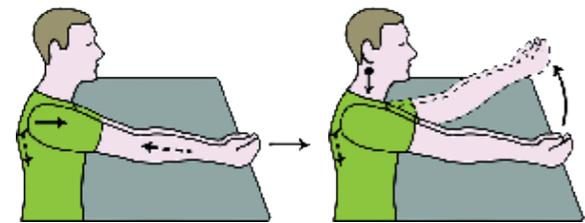
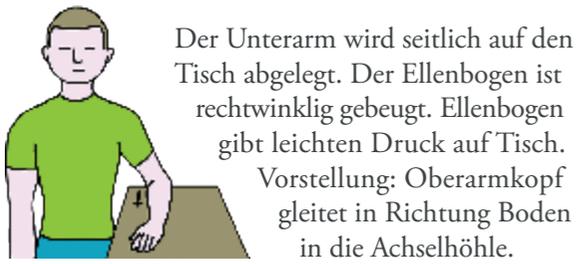


Die Hände werden gefaltet auf den Tisch abgelegt. Die Ellenbogen sind gestreckt. Hände schieben nach vorn, ziehen Schulterblätter von der Wirbelsäule weg. Die Schulterblätter ziehen Richtung Wirbelsäule und Gesäß, dabei gestreckte Arme zurück in die Ausgangsstellung.



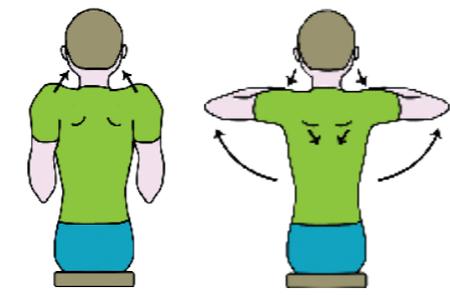
Die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule und Gesäß halten. Die Arme gestreckt anheben. Achtung: Abstand zwischen Schulter und Ohr bleibt so groß wie möglich!



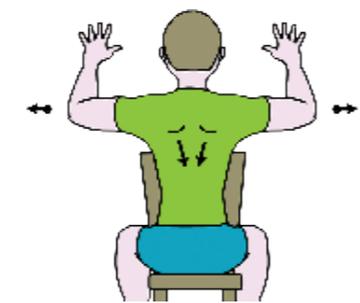
Der Unterarm wird seitlich auf den Tisch abgelegt. Der Ellenbogen ist rechtwinklig gebeugt. Ellenbogen gibt leichten Druck auf Tisch. Vorstellung: Oberarmkopf gleitet in Richtung Boden in die Achselhöhle.



Den Ellenbogen rechtwinklig beugen. Handflächen zeigen nach oben. Arme schieben nach vorn, gleichzeitig drehen die Hände, Handflächen zeigen nach unten. Zurück in die Ausgangsstellung.



Die Ellenbogen sind rechtwinklig gebeugt. Hände sind gefaustet. Daumen zeigt nach oben. Schultern ziehen zu den Ohren. Die Ellenbogen liegen am Körper. Schulterblätter ziehen Richtung Wirbelsäule und Gesäß, gleichzeitig Oberarme abspreizen. Ellenbogen bleiben im 90° Winkel.



Sitz rittlings auf dem Stuhl vor der Wand. Handflächen liegen locker an der Wand. Ellenbogen ziehen in Pfeilrichtung, dabei Schulterblätter Richtung Wirbelsäule und Gesäß halten.

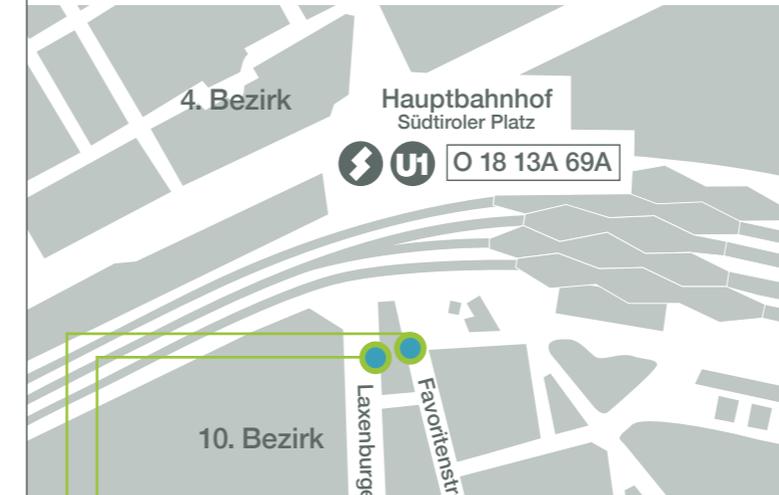
Keine Bewegung!

Illustrations cc-by-nd 4.0 by www.orthopaedie-zentrum.at

LAGE DER FACHARZTPRAXIS UND DES THERAPIEZENTRUMS

Für weitere Informationen oder für eine Terminvereinbarung erreichen Sie uns von Montag bis Freitag zwischen 9 und 14 Uhr.

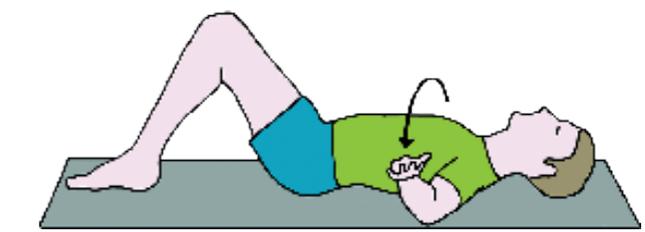
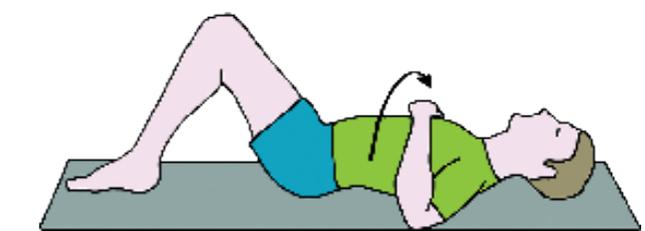
Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen bzw. vereinbaren Sie einen Behandlungstermin.



- FACHARZTPRAXIS**
 1100 Wien, Laxenburger Straße 1-5/Stiege 2
 Tel.: 01 / 602 11 57- 0
 E-Mail: praxis@orthopaedie-zentrum.at
 www.orthopaedie-zentrum.at
- THERAPIEZENTRUM**
 1100 Wien, Favoritenstraße 76



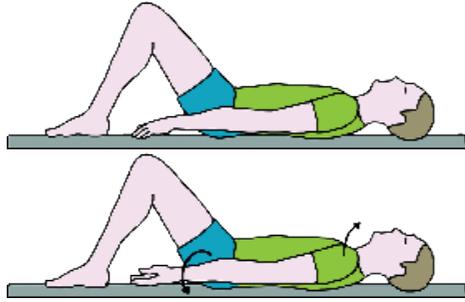
Download Folder als PDF



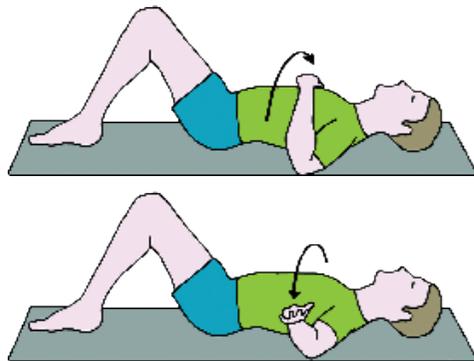
ÜBUNGEN NACH VERLETZUNGEN DES SCHULTERGELENKES

AUSGANGSSTELLUNG RÜCKENLAGE

Die Beine sind angestellt, Lendenwirbelsäule behält Kontakt zur Unterlage.

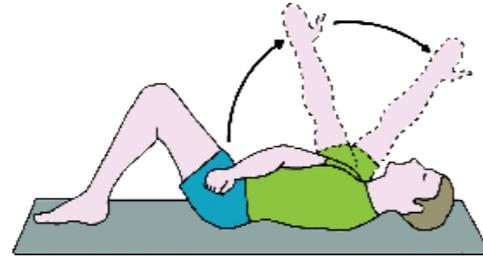


Arme liegen gestreckt neben dem Körper. Schultern ziehen Richtung Nase, dabei Arme einwärtsdrehen. Ellenbogen bleiben gestreckt. Schulterblätter ziehen Richtung Wirbelsäule und Gesäß, dabei die Arme auswärts drehen.



Oberarme liegen auf der Unterlage. Ellenbogen rechtwinklig gebeugt. Schulterblätter Richtung Wirbelsäule und Gesäß halten. Hände fausten, auf den Bauch legen. Finger strecken, Handrücken Richtung Unterlage bewegen. Ellenbogen bleiben im 90°-Winkel! (Fließende Bewegung)

Die Hand ist gefaustet, Daumen ruht auf der gegenüberliegenden Hüfte. Hand öffnen, den Arm auswärtsdrehen, dabei gestreckten Arm nach hinten oben führen. Der Daumen zeigt zum Boden.

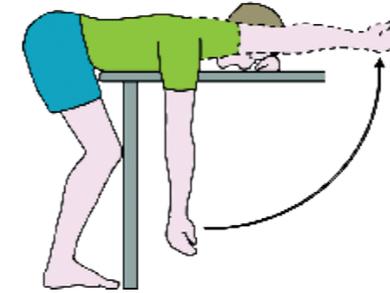


AUSGANGSSTELLUNG BAUCLAGE



Arm hängt über Tisch-/Bankkante. Arm einwärtsdrehen, dabei Richtung Boden schieben.

Schulterblatt zieht zur Wirbelsäule und Gesäß, dabei Arm auswärtsdrehen. (Fließende, schraubende Bewegung)



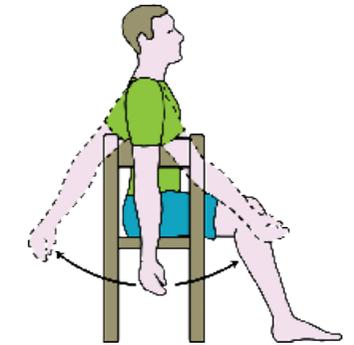
Arm hängt über Tisch-/Bankkante. Schulterblatt zieht Richtung Wirbelsäule und Gesäß. Arm gestreckt zum Kopfende anheben. Daumen zeigt Richtung Decke.



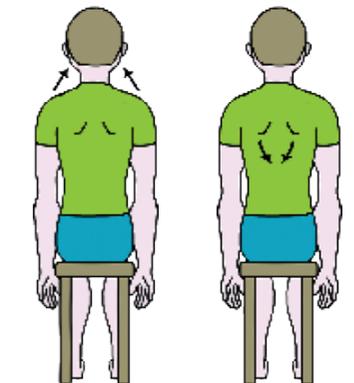
Oberkörper auf Tisch-/Bank abgelegt. Arme gestreckt neben den Körper legen. Schulterblätter ziehen Richtung Wirbelsäule und Gesäß. Gestreckte Arme anheben und auswärtsdrehen. Daumen zeigen Richtung Decke. Stirn behält Kontakt zur Unterlage.

AUSGANGSSTELLUNG AUFRECHTER SITZ

Wirbelsäule aufgerichtet. Nacken lang. Brustbein lehnt leicht nach vorn. Beine gegrätscht. Füße stehen plan vor den Knien. (Übungen vor dem Spiegel)



Arm hängt seitlich über Stuhllehne. Daumen zeigt nach vorn. Arm vor- und rückpendeln. Arme hängen neben dem Körper.



Schultern ziehen Richtung Nase. Schulterblätter ziehen Richtung Wirbelsäule und Gesäß.