

Um Risiken zu vermeiden, führen Sie die folgenden Übungen bitte erst nach Rücksprache mit ihrem behandelnden Therapeuten/Therapeutin durch.



## Übungen Schulter



Nehmen Sie ein Gewicht in die Hand (1-2kg) oder eine volle Wasserflasche und strecken den Arm Richtung Decke. Heben Sie nun die Schulter und senken Sie wieder Richtung Boden ohne den Arm zu beugen.



Ein Theraband um die Hände wickeln, Ellenbogen an den Körper nehmen und die Unterarme in 90° anwinkeln. Dann die Unterarme nach außen drehen und langsam wieder zur Mitte führen.



Einen Stab (z.B. Besenstiel) hinter dem Rücken greifen, diesen langsam nach oben und unten bewegen.

Um Risiken zu vermeiden, führen Sie die folgenden Übungen bitte erst nach Rücksprache mit ihrem behandelnden Therapeuten/Therapeutin durch.



PhysErgo

## Übungen Schulter



Einen Stab hinter dem Rücken greifen und diese mit gestreckten Armen vom Körper wegführen.



Körper in ca. 45° Winkel positionieren. Ausgestreckter Arm greift nach Band (sollte nicht durchhängen), Daumen zeigt zum Boden, dann Arm Richtung Hosentaschen führen.



Nicht betroffener Arm auf Stuhl abstützen, Rücken gerade halten. Leichtes Gewicht (max. 1kg) oder Wasserflasche in die Hand nehmen und locker vor und zurück schwingen.