

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



Schulterübungen zum Erhalt der Beweglichkeit

Durchführung:

- Führen Sie die Bewegungen langsam durch
- Bewegungen bis zu Ihrem möglichen Ende ausführen
- Wiederholen Sie jede Übung 3x
- Üben Sie täglich morgens und abends



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

