

**DR. MED. DIPL. MED. JENS BLUMTRITT**  
**AGA-INSTRUKTOR**

Orthopädie - Rheumatologie - Sportmedizin - Chirotherapie  
Ambulante- & stationäre Operationen



Bahnhofstraße 103 b - Ärztehaus 1 - 86633 Neuburg a. d. Donau  
Telefon 0 84 31 / 33 22 - Fax: 0 84 31 / 4 86 49  
E-Mail: praxis@ortho-nd.de - Web: www.dr-blumtritt.de

---

## Individuelles Übungsprogramm für die konservative Therapie bei einem bestehenden Engpasssyndrom der Schulter sowie zum Kraftaufbau nach einer Operation

---

### Ziele:

- Verbesserung der Schmerzsymptomatik
  - Verbesserung der dynamischen Stabilität
  - Optimierung der Kraft (besonders der Schulterkopfdepressoren)
  - Vermeidung einer Operation
- 

**Alle Übungen sollen im schmerzarmen Bereich durchgeführt werden!!!**

---



### Ausgangsstellung: Sitzen

Oberkörper gerade, Schulterblätter nach hinten unten ziehen.

Der Oberarm ist seitlich am Körper angelegt.

Gegen den Widerstand des Therabandes den Arm nach außen drehen. Langsam, abbremsend in die Ausgangsstellung zurückgehen.

---



**Ausgangsstellung:** Seitenlage

Mit angezogenen Beinen auf die nicht betroffene Seite legen.

Der Oberarm ist dabei seitlich am Körper angelegt und der Ellbogen im rechten Winkel gebeugt.



Die Hantel oder ein anderes Gewicht mit stabilisiertem Handgelenk nach oben führen, bis diese in Richtung Decke zeigt. Der Oberarm bleibt ständig am Oberkörper fixiert. Langsam, abbremsend in die Ausgangsstellung zurückkehren.



**Ausgangsstellung:** Sitzen

Oberkörper gerade, Schulterblätter nach hinten unten ziehen.

Gegen den Widerstand des Therabandes den Arm nach hinten ziehen. Langsam, abbremsend in die Ausgangsstellung zurückgehen.



**Ausgangsstellung:** Sitzen

Oberkörper gerade, Schulterblätter nach hinten unten ziehen.

Gegen den Widerstand des Therabandes den Arm nach innen drehen. Langsam, abbremsend in die Ausgangsstellung zurückgehen.



**Ausgangsstellung:** Sitzen

Gegen den Widerstand des Therabandes beide Ellbogen nahe am Körper vorbei nach hinten ziehen (wie bei einer Ruderbewegung).

Langsam, abbremsend in die Ausgangsstellung zurückkehren.

---



**Ausgangsstellung:** Sitzen

Oberkörper gerade, Schulterblätter nach hinten unten ziehen.

Gegen den Widerstand des Therabandes beide Ellbogen in Schulterhöhe nach hinten ziehen.

Langsam, abbremsend in die Ausgangsstellung zurückkehren.

---



**Ausgangsstellung:** Stand

Oberkörper gerade.

Mit dem Rücken an die Wand stellen. Die Oberarme sind dabei ca. 45 Grad seitlich abgehoben und liegen ebenfalls an der Wand an. Die Füße sind zwei Fußlängen von der Wand entfernt.

Mit den angewinkelten Ellbogen so von der Wand abdrücken, dass sich die Schulterblätter von dieser entfernen.

---



### **Ausgangsstellung: Stand**

Oberkörper gerade.

Seitlich an die Wand stellen und den Oberarm ca. 80 Grad seitlich hochheben.

Den Unterarm dabei im rechten Winkel beugen und flächig an die Wand anlegen.

Den Unterarm 20 Sekunden leicht gegen die Wand drücken. Nach dieser Anspannungsphase locker lassen und die Schulter der Gegenseite nach hinten drehen, bis eine Dehnung in der betroffenen Schulter spürbar ist.

Die Dehnstellung ebenfalls 20 Sekunden halten.

---

**Insgesamt sollten pro Übung ca. 15 Wiederholungen erreicht werden.**

**Wählen Sie am Anfang der Therapie die Stärke des Therabandes (gelb = leicht; rot = mittel; grün = stark; blau = extra stark) bzw. das Gewicht der Hanteln so, dass Sie sich bei der 8. bis 15. Wiederholung „mittelmäßig“ anstrengen müssen.**

**Um einen optimalen Erfolg zu erreichen, sollten die Übungen täglich mehrfach durchgeführt werden. Übungen sind Anregungen, schmerzhafte Übungen meiden!**