

## Stabilisation der Schulter

Die Schulter ist eines der wenigen Gelenke, die muskelgeführt sind. Dies bedeutet, dass die Aufgabe das Gelenk zu stabilisieren nicht von den Bandstrukturen, sondern von den schulterumgreifenden Muskeln (Rotatorenmanschette) geleistet wird. Eine instabile Schulter kann zu diversen Beschwerden führen. Daher ist es wichtig die Schultermuskulatur in ihrer Funktion zu erhalten. Weiterhin spielt das Schulterblatt für die Stabilität des Schultergelenkes eine entscheidende Rolle, weswegen man auch diese Muskulatur trainieren sollte.

### 1. Kräftigung Schulterblatt: (M. serratus anterior) mit beiden Armen



Stützen Sie sich schräg auf einem Tisch oder der Fensterbank ab. Sie können ein Handtuch unter ihre Hände legen, um diese zu schonen. Achten Sie darauf, beim Stützen den Rücken gerade und den Ellbogen gestreckt zu halten. Lassen Sie nun ihren Brustkorb in Richtung des Tisches fallen und ziehen sie dabei ihre Schulterblätter hinten zusammen. Anschließend bewegen sie den Brustkorb von der Bank weg, ohne dabei einen Rundrücken zu machen. Der untere Rücken sollte bei der Übung nicht mitbewegen, die Bewegung findet nur in der oberen Brustwirbelsäule bzw. den Schulterblättern statt. Sie können diese Übung auch einarmig durchführen.

### 2. Kräftigung Schulterblatt: (M. serratus anterior) einarmig



Stützen Sie sich schräg mit einem Arm auf einem Tisch oder der Fensterbank ab. Achten Sie darauf, dass sie im Rücken gerade stehen. Lassen Sie sich nun langsam mit dem Brustkorb in Richtung des Tisches fallen, so dass ihr Schulterblatt Richtung Ihrer Wirbelsäule gleitet. Schieben Sie anschließend Ihr Schulterblatt nach außen, dabei bewegt sich der Brustkorb weg vom Tisch. Während der gesamten Bewegung sollte der Ellbogen gestreckt bleiben. Der untere Rücken sollte bei der Übung nicht mitbewegen.

Dosis: 3x15 Wiederholungen, 1x am Tag.

### 3. Kräftigung Schulterblatt: M. trapezius und Rhomboiden



Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand. Ihre Füße sollten dabei etwas weiter vorne stehen als die Schultern, so dass Sie eine leicht schräge Position haben. Die Ellenbogen werden seitlich hochgenommen und liegen ebenfalls an der Wand auf. Drücken Sie jetzt die Ellenbogen in die Wand. Dabei sollte der Rumpf leicht abheben, sodass nur noch die Ellbogen Kontakt mit der Wand haben. Halten Sie die Position 1-2 Sekunden. Danach lassen Sie sich wieder Richtung Wand zurückfallen und wiederholen den Vorgang. Halten Sie den Rücken dabei die ganze Zeit gerade.

Dosis: 3 x 15 Wiederholungen, 1x am täglich.

### 4. Kräftigung Schultergelenk/ Rotatorenmanschette allgemein



Befestigen Sie ein Theraband an der Türklinke. Stellen Sie sich seitlich zur Tür und umfassen Sie das Ende des Bandes. Je nachdem wie stark sie die Spannung haben wollen, können Sie mit einem oder beiden Zügeln arbeiten. Den Widerstand können Sie ebenfalls über den Abstand zur Tür regulieren. Gehen sie so weit von der Tür weg, dass der Arm, wenn er locker im Band hängt, etwas vom Körper abgespreizt ist. Ziehen Sie nun Ihren Arm an den Körper heran. Achten Sie dabei darauf, dass Ihre Schulter gerade bleibt und nicht nach vorne ausweicht, der Ellenbogen bleibt gestreckt.

Dosis: 3x15 Wiederholungen, 1x am Tag.

### 5. Kräftigung Schultergelenk/ Rotatorenmanschette: „Supscapularis“



Befestigung des Bandes wie in Übung 4 beschrieben. Klemmen Sie ein kleines Handtuch zwischen Ihren Ellenbogen und Ihren Körper. Gehen Sie so weit von der Tür weg, dass das Band unter Spannung steht. Beugen Sie ihren Ellenbogen auf 90°. Ziehen Sie nun Ihre Hand auf den Bauch. Achten Sie dabei darauf, dass Ihre Schulter gerade bleibt und nicht nach vorne fällt.

Dosis: 3x15 Wiederholungen, 1x am Tag.

## 6. Kräftigung Schultergelenk/ Rotatorenmanschette: „Infraspinatus“



Befestigung des Bandes wie in Übung 4 beschrieben. Klemmen Sie ein kleines Handtuch zwischen Ihren Ellenbogen und Ihren Körper. Stehen sie mit ihrer gesunden Seite, bzw. der Seite, die Sie nicht trainieren möchten zum Band.

Gehen Sie so weit von der Tür weg, dass das Band unter Spannung steht. Beugen Sie ihren Ellenbogen auf 90°. Ziehen Sie nun Ihre Hand vom Bauch weg. Achten Sie dabei darauf, dass Ihre Schulter gerade bleibt und nicht nach vorne fällt.

Dosis: 3x 15 Wiederholungen 1x am Tag.