

Übungen nach Schulter-TEP

Infos

Halten Sie sich immer an die Vorgaben Ihres Nachbehandlungsschemas!!!

- Falls Sie keins haben, fragen Sie noch einmal bei Ihrem Operateur nach
- **Die unten aufgelisteten Übungen dienen lediglich als Orientierung und sind immer an die jeweilige Vorgabe des Operateurs anzupassen** → bei Unklarheiten, besprechen Sie die Übungen mit Ihrem Therapeuten/Ihrer Therapeutin
- Als Orientierung:
 - In den ersten knapp 2 Monaten post-OP liegt der Fokus auf der Verbesserung der Beweglichkeit
- Wenn möglich: Führen Sie die Bewegungen vor einem Spiegel durch, sodass Sie eventuelle Ausweichbewegungen selber sehen

Alle Bewegungsübungen **3x15 Wiederholungen** (bei Bedarf entsprechend steigern oder reduzieren)

Übungen in den ersten 7 Wochen

Übung 1: Arm anheben – nach vorne und zur Seite

Heben Sie kontrolliert den Arm an. Achten Sie auf eine aufrechte Haltung mit entsprechender Rumpfspannung.

Leichter: kurzer Hebel



Mit Stab Variante 1



Mit Stab Variante 2 (erst, wenn Variante 1 schmerzfrei)

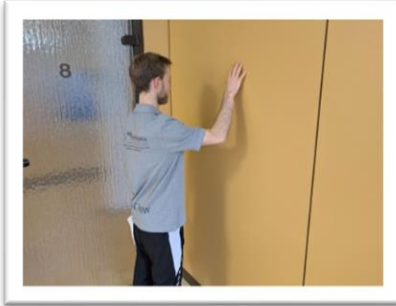


Übung 2: an Wand hoch krabbeln

Stehend vor einer Wand/Tür. Krabbeln oder schieben Sie beide Arme an der Wand nach oben.

- a) Ohne Hilfsmittel
- b) Mit Tuch oder Ball

Achtung: achten Sie darauf, dass Sie die Schulter nicht hochziehen.



a)



b)

Übung 3: Arm pendeln

Ausfallschritt, nicht-operierter Arm stützt ggf. auf Unterlage oder eigenem Oberschenkel.

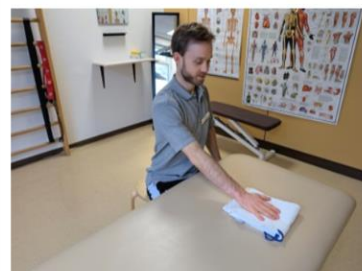
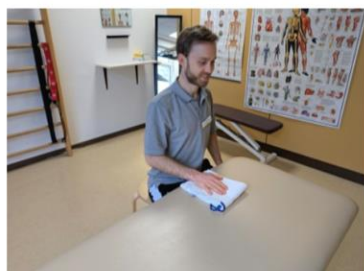
Pendeln Sie den operierten Arm locker vor-zurück, links-rechts und kreisend.



Übung 4: Tisch wischen

Stehen vor einem Tisch. Wischen Sie den Tisch mit einem Tuch, zunächst vor-zurück, links-rechts und später kreisend.

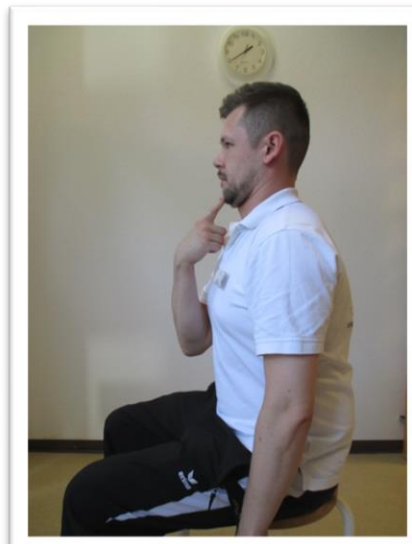
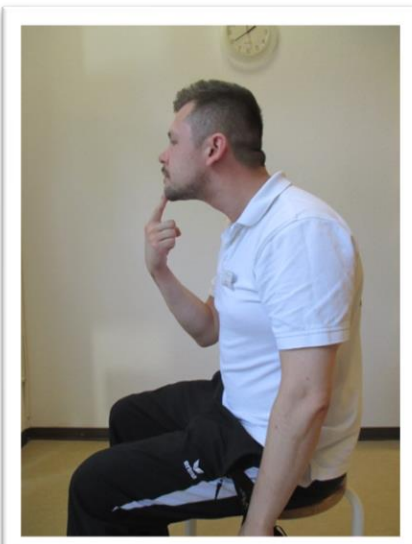
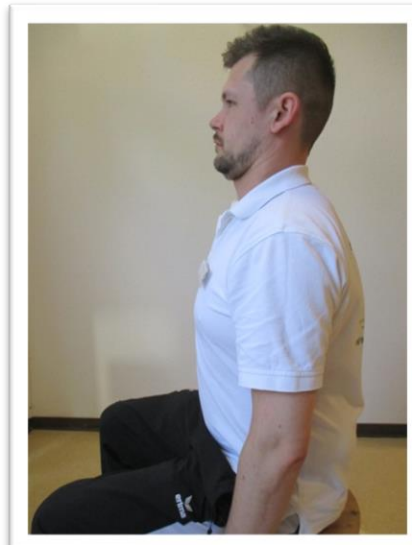
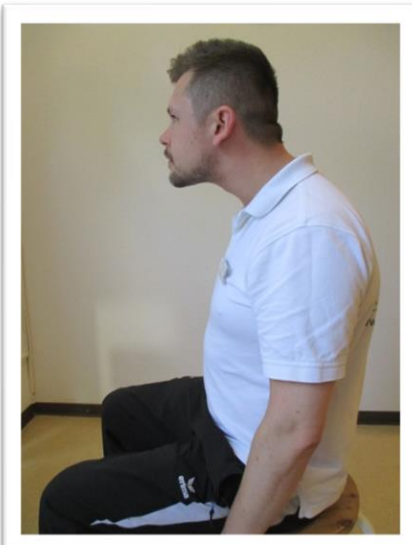
Variante: Ball rollen



Übung 5: Mobilisation obere HWS

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl/Hocker an die vordere Kante, sodass Sie Ihre Sitzbeinhöcker spüren. Schieben Sie Ihren Kopf langsam nach vorne und nach hinten.

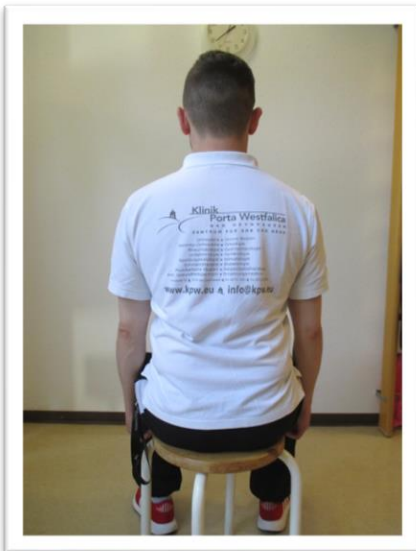
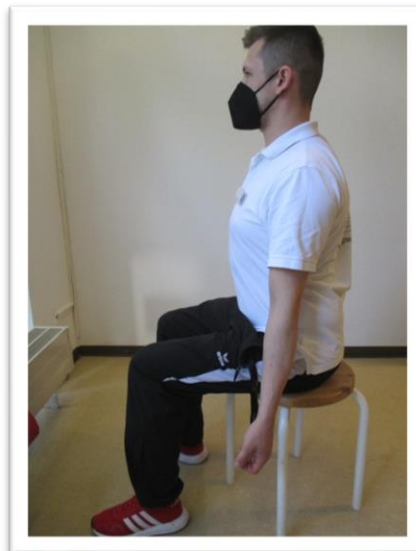
Achtung: beim Bewegen mit dem Rest der WS nicht rund werden!



Übung 6: Mobilisation gesamte Wirbelsäule

Setzen Sie sich aufrecht auf einem Stuhl/Hocker an die vordere Kante, sodass Sie Ihre Sitzbeinhöcker spüren. Machen Sie sich wechselnd rund und richten Sie sich Wirbel für Wirbel wieder auf. Ziehen Sie am Ende der Aufrichtung die Schulterblätter zusammen. In Kombination mit der Atmung: Einatmen = aufrichten, ausatmen = rund werden.

Tipp: beim rund werden die Nase in Richtung Boden schieben



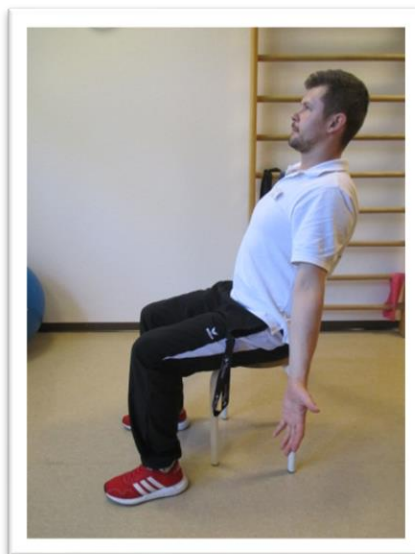
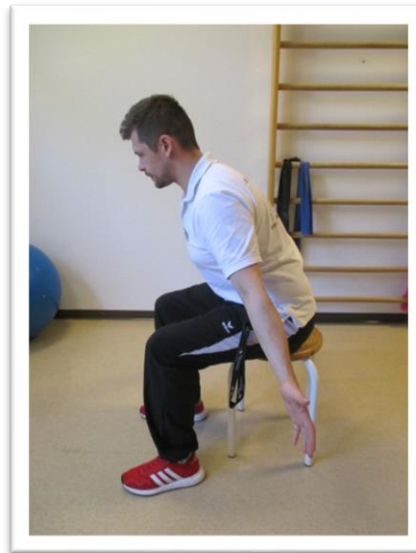
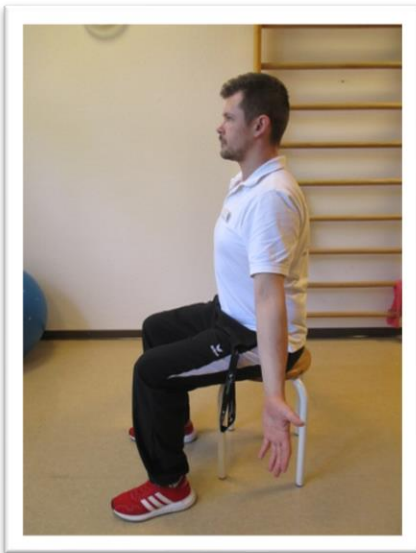
Übung 7: „Klötzchenspiel“ zur Rumpfstabilisation

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl/Hocker an die vordere Kante, sodass Sie Ihre Sitzbeinhöcker spüren. Machen Sie ein Doppelkinn und spannen Sie den Bauch an. Verlagern Sie langsam Ihren Oberkörper stabil nach vorne und nach hinten – jeweils nur so weit, wie Sie das Doppelkinn und die Bauchspannung noch halten können. Die Füße behalten Bodenkontakt.

- Arme seitlich neben dem Körper „A-Position“
- Arme in „W-Position“

Steigerung ab ca. 7. Woche: Arme nach vorne strecken, wenn Sie sich nach vorne neigen (Doppelkinn bleibt!)

Achtung: Die Wirbelsäule soll stabil bleiben, werden Sie nicht rund während der Bewegung!

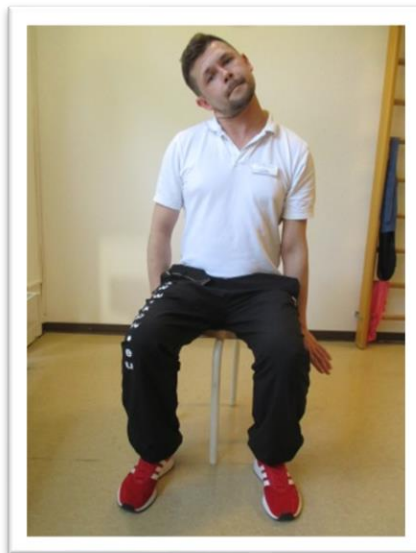


Übung 8: Dehnung Trapezmuskel

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl/Hocker an die vordere Kante.

Führen Sie Ihr Kinn zum Brustbein und neigen dann den Kopf zur Seite (Ohr zur Schulter). Schieben Sie ggf. den Arm auf der gedehnten Seite weiter Richtung Boden.

Achtung/Vorsicht: Bei Schwindel-/Kreislaufproblemen! Bekannten Durchblutungsstörungen der Halswirbelsäulengefäße!



Übungen ab der 7.-9. Woche, teils aber auch erst ab 12. Woche (siehe eigenes Nachbehandlungsschema)

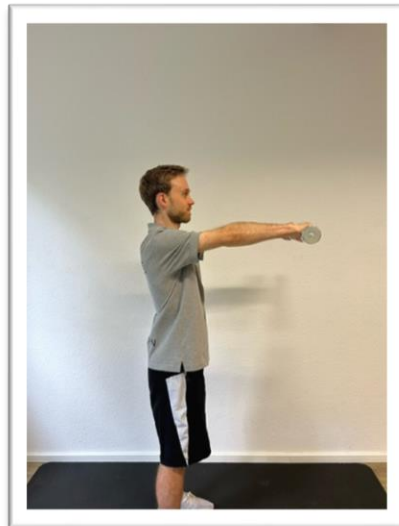
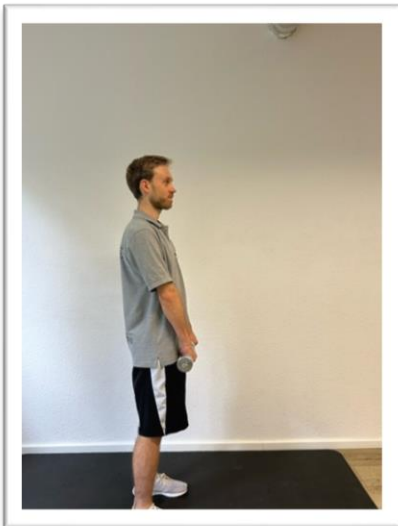
Die Übungen können bspw. mit Hanteln, Wasserflaschen oder Therabändern durchgeführt werden
 → siehe hierzu auch [F1130 Übungsanleitung Theraband](#) oder [F1454 Hanteltraining](#)

Übung 1: Frontheben

Stabiler Stand, leicht in den Knien gebeugt.

Heben Sie die Hanteln/Wasserflasche bis auf Schulterhöhe/90° nach vorne an.

Tipp: Ellenbogen gebeugt = kurzer Hebel = leichter; langer H. erst, wenn kurzer H. schmerzfrei!

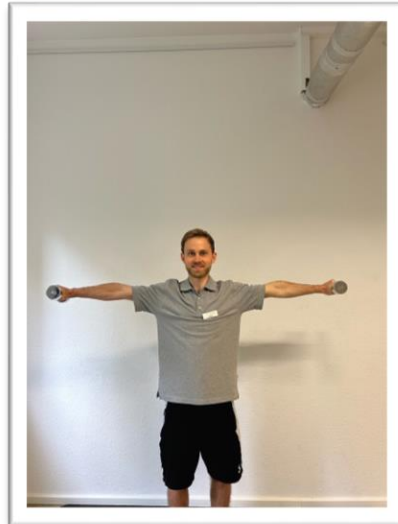
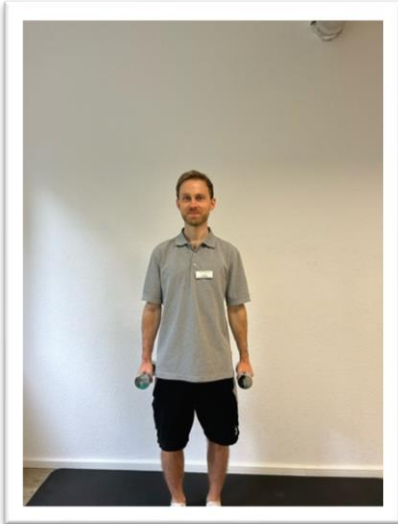


Übung 2: Seitheben

Stabiler Stand, leicht in den Knien gebeugt.

Heben Sie die Hanteln/Wasserflasche bis auf Schulterhöhe/90° seitlich an.

Tipp: Ellenbogen gebeugt = kurzer Hebel = leichter; langer H. erst, wenn kurzer H. schmerzfrei!

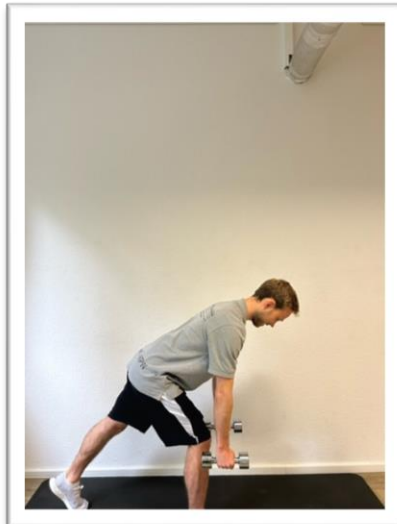


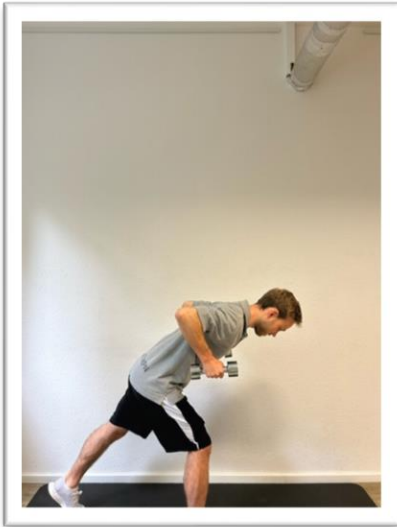
Übung 3: Ruderzug im Ausfallschritt

Ausfallschritt, Gewicht hauptsächlich auf vorderem Bein, vorderer Fuß mit vollem Bodenkontakt, hinterer Fuß je nach Gleichgewichtsgefühl, aber auch immer mit Bodenkontakt!

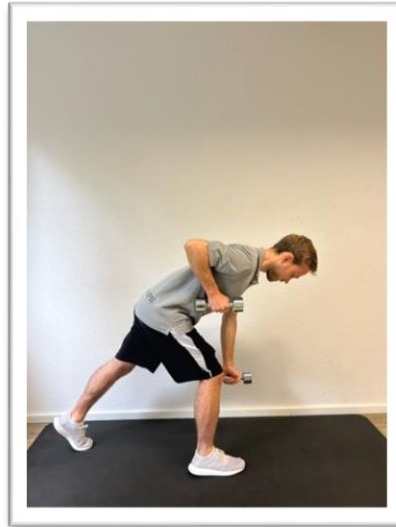
Heben Sie die Hanteln/Wasserflaschen zu den Achseln. Der Rumpf bleibt komplett stabil.

- a) Beide Arme bewegen immer zeitlich
- b) Ein Arm bewegt





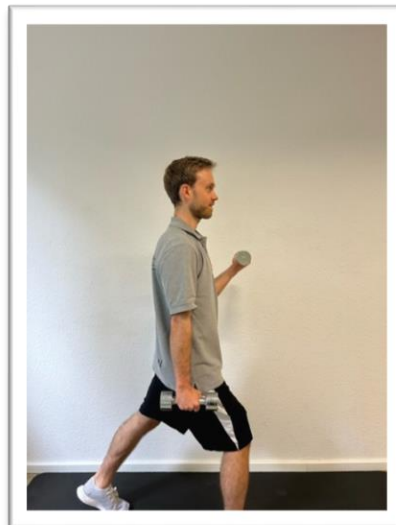
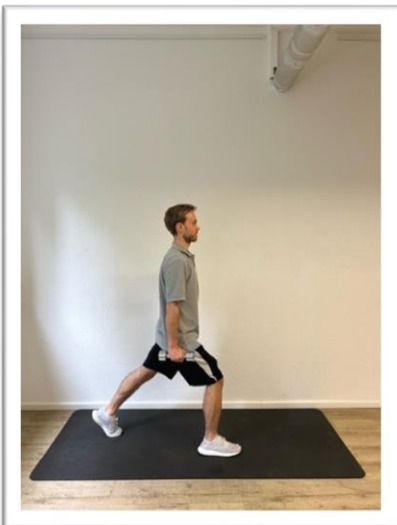
a)



b)

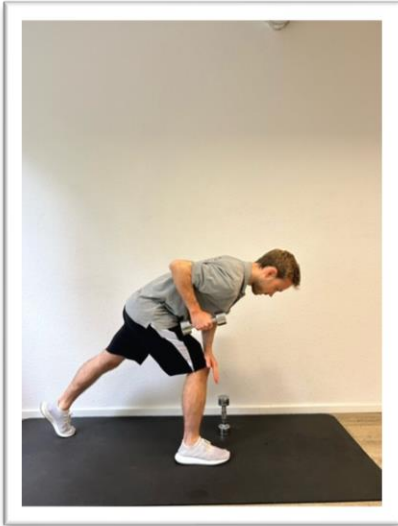
Übung 4: Bizeps

Parallelstand oder Ausfallschritt. Beugen Sie den Ellenbogen und drehen Sie die Handfläche/Hantel in Richtung Gesicht drehen.



Übung 5: Trizeps

Ausfallschritt. Strecken Sie den Ellenbogen, der Oberarm bleibt stabil am Körper.



Übung 6: Brustpresse

Rückenlage. Starten Sie mit den Armen aus einer „W-Halte“ und strecken Sie die Arme nach oben.
 Tipp: Falls Sie keine Bank haben, können Sie sich auf eine zusammengerollte Matte/Handtuch legen, um die Wirbelsäule etwas zu erhöhen → Arme können so aus einer tieferen Position starten.

Beachte: tiefere Startposition der Ellenbogen erst, wenn Sie den Arm in die Extension/Streckung der Schulter bewegen dürfen

Gewicht abhängig von der Vorgabe Ihres Operateurs!

