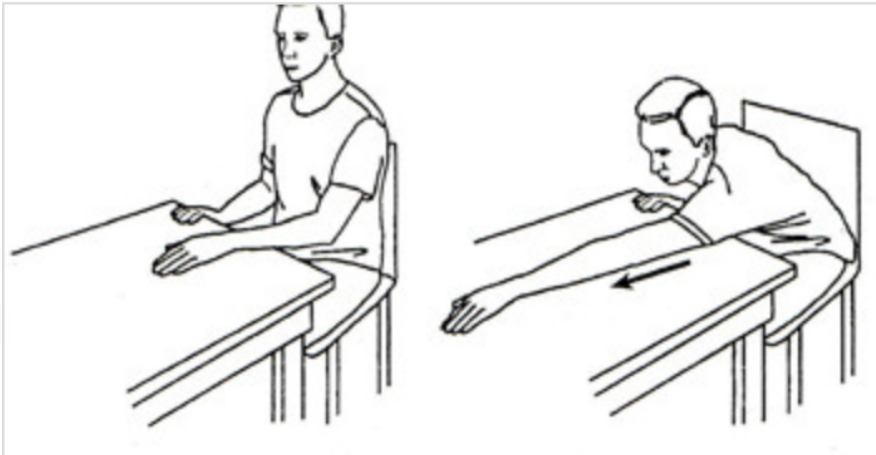


Einfache Schulterübungen nach Operation

- Alle Übungen 10x wiederholen und 3x täglich durchführen
- Beenden Sie die Übung falls Schmerzen auftreten
- Die Übungen nur im schmerzfreien Bereich durchführen
- Mit dem operierten Arm keine Kraft ausüben
- Sie können auch mehrmals wöchentlich ins Schwimmbad zum Gehen im schulertiefen Wasser. Bewegen Sie dabei den Arm im Wasser im schmerzfreien Bereich. Keine Schwimmbewegungen!

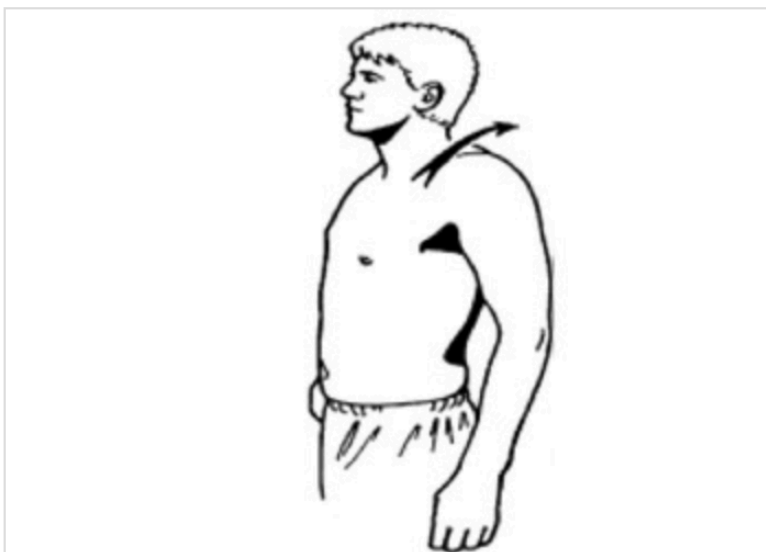
1. Mit dem Arm über den Tisch gleiten

Die Hand der operierten Seite auf ein Blatt Papier legen und den Arm auf dem Tisch im schmerzfreien Bereich gleiten lassen.



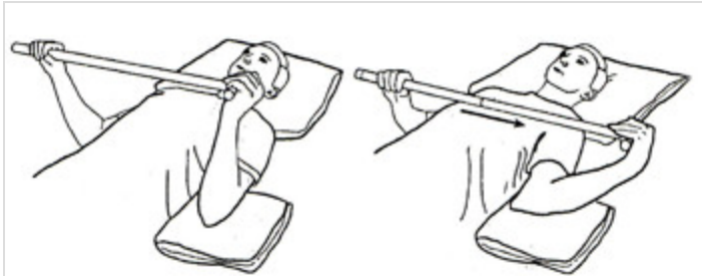
2. Schulterblatt aktiv nach hinten ziehen

Mit hängendem Arm das Schulterblatt nach hinten ziehen



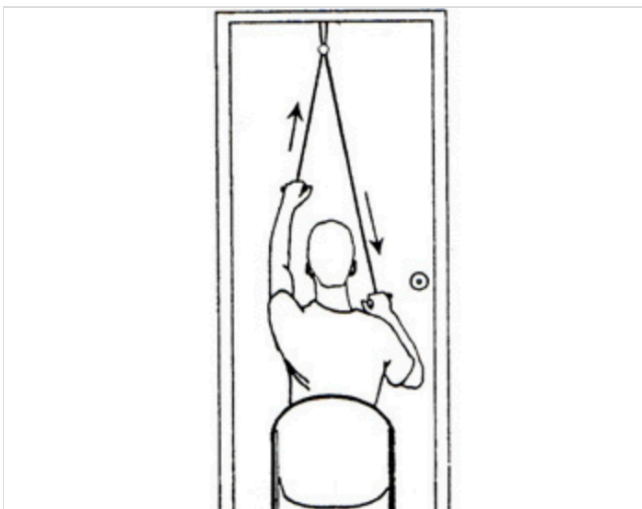
3. Rotationsbewegungen mit einem Stock

Den operierten Arm mit einem Stock sanft nach außen drehen. Keinen Krafteinsatz am operierten Arm!



4. Übung mit einem Seilzug

Befestigen Sie mit dem gesunden Arm den Seilzug zwischen Tür und Türrahmen. Ziehen Sie mit dem gesunden Arm den operierten Arm sanft nach Oben. Halten Sie ihn 10 Sekunden oben, danach wieder absenken.



5. Arm nach oben führen

Im Liegen mit dem gesunden Arm den operierten Arm hochheben.

