

Patienteninformation

Übungen zur Kräftigung der Schultermuskulatur

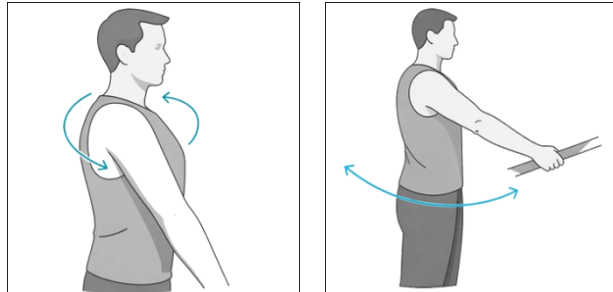
Viele Probleme mit der Schultermuskulatur können durch eine bessere Zentrierung des Schultergelenkkopfes in der Gelenkpfanne verbessert werden. Zum Trainieren der sog. Rotatorenmanschettenmuskeln, die diese Aufgabe übernehmen, eignen sich die folgende Übungen (modifiziert nach dem San-Antonio-Programm).

Wie oft mache ich die einzelnen Übungen?

Die Grundübung wird jeweils mehrmals hintereinander durchgeführt, gefolgt von einer Pause. Diese Sequenz wird dann noch mehrmals wiederholt.

- **Übungsserie/Satz:** 15-20 x jeweilige Einzelübung
- **Wiederholungen der Serie:** 3 x (30-60s Pause zwischen den Serien)
- **Häufigkeit pro Tag:** 1-2 x tgl.

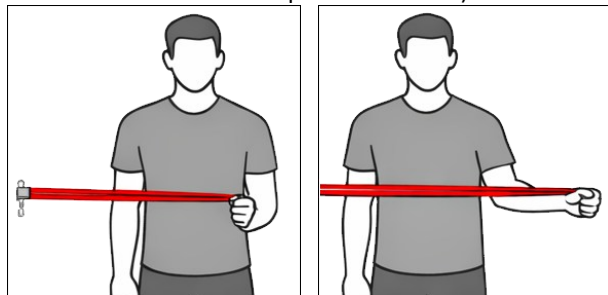
1. Einfache Vorübungen



Anmerkung: Schulterkreisen rückwärts. Pendelübungen mit leichtem Gewicht (max. 1kg). Übungen jeweils 2min/Satz durchführen.

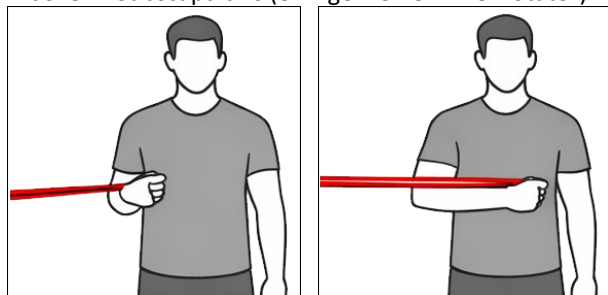
2. Training Außenrotation

Muskeln: M. infraspinatus, M. teres minor (stärkste Außenrotatoren – halten den Kopf in der Pfanne)



3. Training Innenrotation

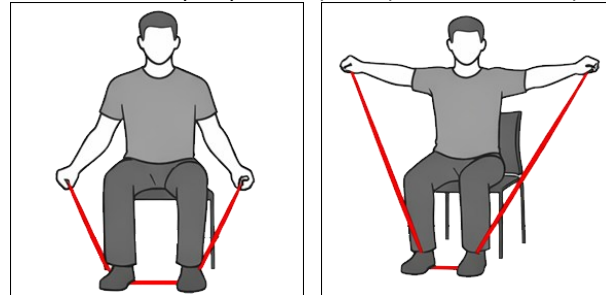
Muskeln: Subscapularis (einziger reiner Innenrotator)



Anmerkung: gerolltes Handtuch als Widerlager zwischen Oberarm und Brustkorb klemmen!

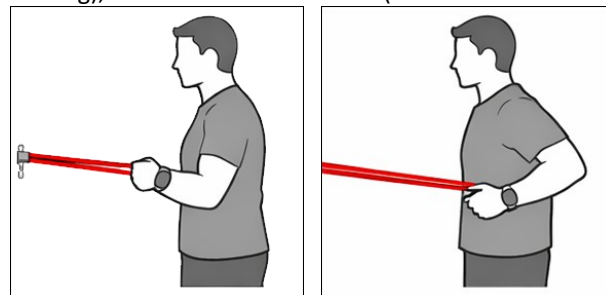
4. Training Abduktion

Muskeln: M. supraspinatus (0–15°), M. deltoideus (15–90°)



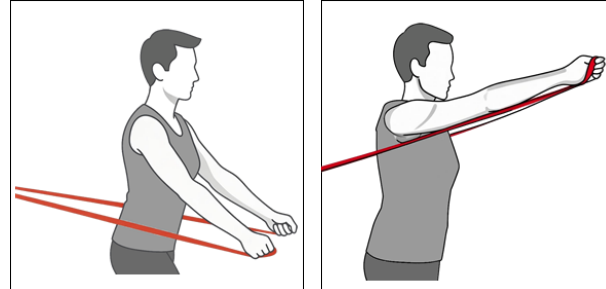
5. Training Extension

Muskeln: M. infraspinatus, M. teres minor (Rotation/Stabilisierung), M. rhomboideus (Schulterblatt-Retraktion)



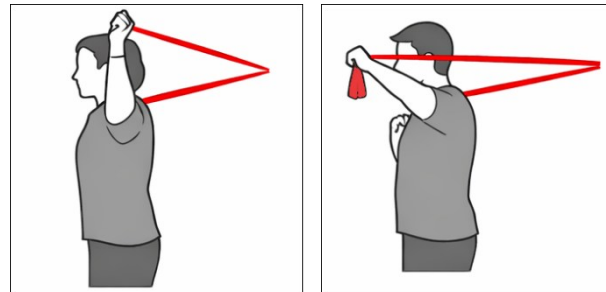
6. Training Flexion/Elevation

Muskeln: M. supraspinatus, M. infraspinatus, M. teres minor



7. Intensivierung Innenrotation Oberarm

Muskeln: M. subscapularis (einziger reiner Innenrotator, stärkster Muskel der Rotatorenmanschette)



Quellen:

[1] Burkhead WZ Jr, Rockwood CA Jr. Treatment of instability of the shoulder with an exercise program. J Bone Joint Surg Am. 1992 Jul;74(6):890-6

Ihr Praxisteam