

Folge 5

# Bürokraft Birgits Tipps bei Schulterschmerzen

Alle Übungen im Überblick



## Übung 1: Schulter-Nacken-Dehnung

Dehnung zum Absenken der Schultern · Equipment: Stuhl



### Ausgangsposition

- Aufrecht an die Vorderkante des Stuhls setzen
- Beine sind im 90°-Winkel aufgestellt
- Hände liegen auf den Oberschenkeln

### Kopf nach unten rollen

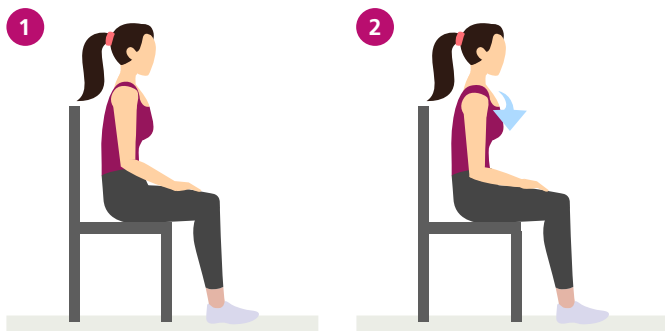
- Kopf langsam nach unten rollen, sodass der Nacken langgezogen wird

### Kopf zur Seite drehen

- Kopf langsam zur Seite neigen
- Blick folgt der Kopfbewegung
- Position ca. 40 Sek. halten
- 2–3 Wiederholungen
- Zunächst in die Mitte zurück drehen, anschließend langsam wieder aufrichten
- Auf der anderen Seite wiederholen

## Übung 2: Die Billardkugel

Aktive Entlastung des Schultergelenks · Equipment: Stuhl



### Ausgangsposition

- Aufrecht an die Vorderkante des Stuhls setzen
- Beine sind im 90°-Winkel aufgestellt
- Hände liegen auf den Oberschenkeln

### Schultern nach unten drücken

- Schultern nach unten drücken
- Hierbei ist ein leichter Zug in der Wirbelsäule spürbar
- Position 10–60 Sek. halten
- Langsam wieder lösen

## Übung 3: Der befreite obere Rücken

Dehnung und Mobilisation zwischen den Schulterblättern



### Ausgangsposition

- Fester, hüftbreiter Stand
- Arme gerade nach vorne strecken, Unterarme im 90°-Winkel nach oben

### Arme zusammen nehmen

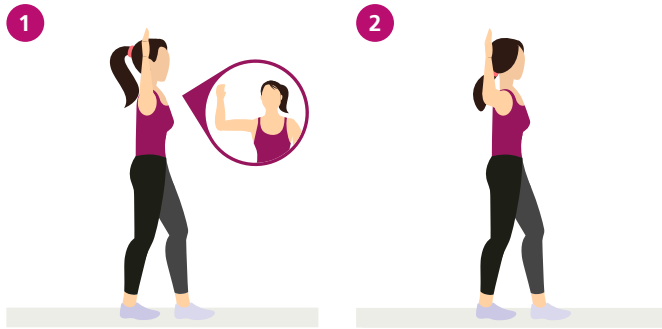
- Ellenbogen, Unterarme und Hände aneinander drücken

### Arme anheben

- Aneinander gedrückte Arme vorsichtig nach oben anheben
- Position 40 Sek. halten
- 2–3 Wiederholungen

## Übung 4: Der Brustkorb-Öffner

Dehnung der Brustmuskulatur



### Ausgangsposition

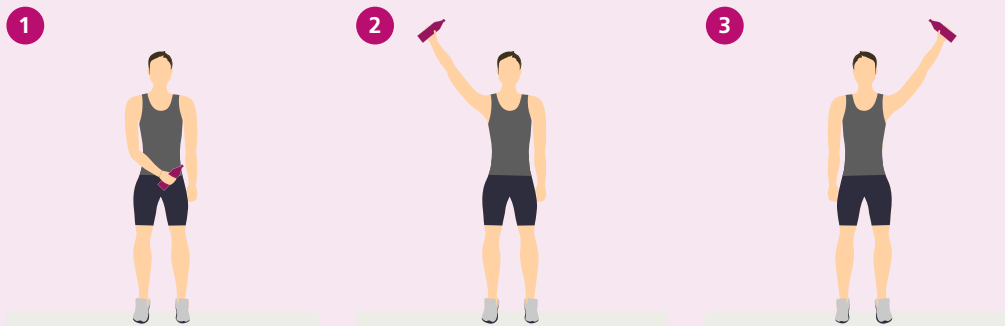
- In Schrittstellung seitlich an einen Schrank stellen (Alternativ: Türrahmen)
- Den Fuß nach vorne stellen, der weiter vom Schrank entfernt ist
- Den Arm, der näher am Schrank ist, im 90°-Winkel anheben und flach an den Schrank drücken

### Zur Seite aufdrehen

- Oberkörper und Kopf zur Seite aufdrehen (weg vom Schrank), Schultern dabei nach unten drücken
- Geradeaus blicken
- Position 40 Sek. halten
- Auf der anderen Seite wiederholen

## Übung 5: Alaaf-Übung

3-dimensionale Schulterkräftigung (nach PNF) · Equipment: Wasserflaschen



### Ausgangsposition

- Aufrechter Stand, Beine hüftbreit
- Arme nach unten hängen lassen, dabei Flasche in der rechten Hand halten

### Arm heben

- Den gestreckten rechten Arm vom linken Becken langsam nach rechts oben bewegen, Schultern dabei nach unten ziehen
- Position kurz halten, anschließend Arm langsam wieder nach unten bewegen

### Arm heben

- Auf der anderen Seite wiederholen
- **Wichtig**  
Beide Schultern bleiben gerade

# Präsentiert von doc®.

## Dem Schmerzgel mit Tiefenwirkung.

- wirkt tief
- lindert Schmerzen gezielt
- gut verträglich



doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnen-scheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

HERMES ARZNEIMITTEL GMBH - 82049 Großhesselohe/München. Stand 05/2020



HERMES Arzneimittel GmbH · 82049 Großhesselohe/München  
[www.doc-gegen-schmerzen.de](http://www.doc-gegen-schmerzen.de)