

Folge 7

# Gärtner Pascals Tipps bei Schulterschmerzen

Alle Übungen im Überblick



## Übung 1: Die Billardkugel

Entlastung des Schultergelenks

10 Sekunden

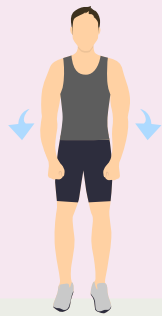
1



### Ausgangsposition

- Im festen Stand stehen
- Arme nach unten hängen lassen

2



### Ellenbogen nach unten ziehen

- Mit beiden Händen Fäuste bilden
- Ellenbogen nach unten ziehen
- **Achtung:** Schultern nicht nach vorne ziehen, sondern gerade lassen

3



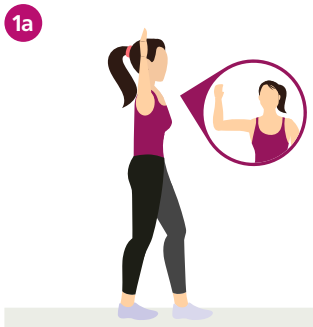
### Position halten

- Position ca. 10 Sek. halten
- Schultern wieder locker lassen
- 3 – 5 Wiederholungen
- Übung lässt sich auch im Sitzen durchführen

## Übung 2: Der Brustkorb-Öffner

Dehnung der Brustmuskulatur

40  Sekunden



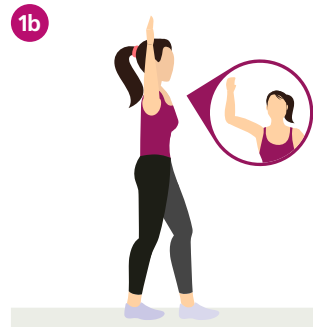
### Ausgangsposition

- 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



### Variation: Ausgangsposition

- Angewinkelten Arm etwas höher am Schrank anlegen



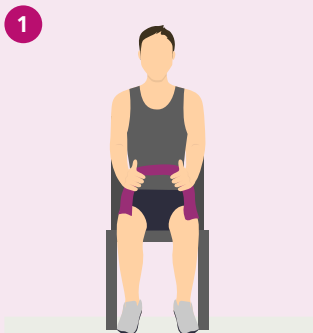
### Variation: Zur Seite aufdrehen

- Übung durchführen wie in Punkt 2a

## Übung 3: Der Schulter-Stabilisator

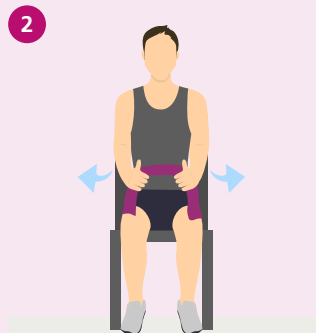
Kräftigung der Schulter-Außenrotatoren · Equipment: Stuhl, Handtuch oder Gummiband

15x  wiederholen



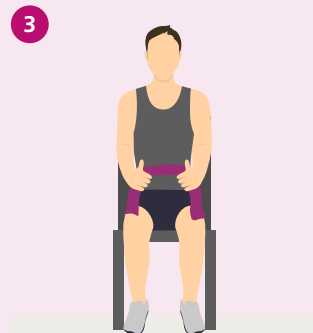
### Ausgangsposition

- Aufrecht an die Vorderkante des Stuhls setzen
- Beine sind im 90°-Winkel auf dem Boden aufgestellt
- Handtuch mit angewinkelten Armen (90°-Winkel) vor den Körper halten
- Oberarme sind parallel zueinander, Ellenbogen sind an den Körper gedrückt
- Daumen sind nach oben gerichtet



### Handtuch auseinander ziehen

- Mit den Händen das Handtuch 4 Sek. straffen
- Position 2 Sek. halten

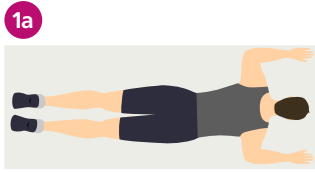


### Zurück zur Ausgangsposition

- Langsam die Spannung des Handtuches wieder lösen, Handtuch soll trotzdem weiterhin straff sein
- 15 Wiederholungen

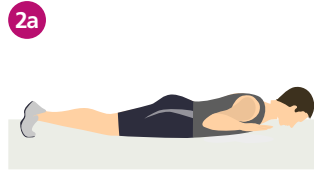
## Übung 4: Die aktive Rückseite

### Schultergürtel-Aktivierung



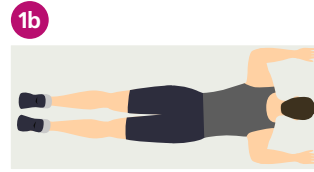
#### Ausgangsposition

- Auf den Bauch legen
- Arme liegen im 90°-Winkel auf dem Boden
- Stirn berührt den Boden
- Zehen aufstellen



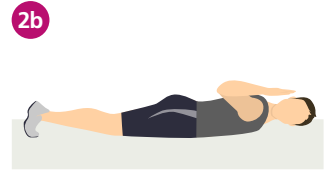
#### Arm heben

- Schambein auf den Boden drücken
- Rechten Arm 5 cm vom Boden abheben
- Position 30 Sek. halten und absetzen
- **Achtung:** Schulter nicht mit anheben
- Übung mit anderem Arm wiederholen



#### Variante: Ausgangsposition

- Auf den Bauch legen
- Arme liegen im 90°-Winkel auf dem Boden
- Stirn berührt den Boden
- Zehen aufstellen



#### Variante: Arm heben

- Rechten Arm möglichst hoch anheben
- Kopf anheben und nach rechts schauen
- Position 30 Sek. halten und absetzen
- **Achtung:** Schambein weiter auf den Boden gedrückt halten
- Übung auf anderer Seite wiederholen

# 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