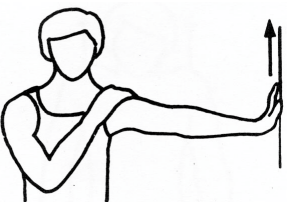
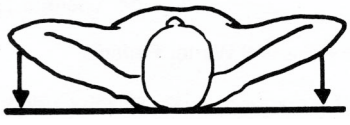



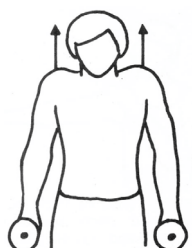




Schultergelenks-Übungen

<p>Halten Sie in der Hand ein 2 kg schweres Gewicht und strecken Sie den Ellbogen. Nun zeichnen Sie langsam mit dem Gewicht einen kleinen Kreis von 30 cm Durchmesser. Nach einer kurzen Pause beschreiben Sie einen gleich großen Kreis in die entgegengesetzte Richtung.</p> 	<p>Legen Sie die gesunde Hand auf die kranke Schulter und stellen Sie sich etwa 1/2 m vor einer Wand auf. Nun strecken Sie den schmerzenden Arm zur Seite und versuchen mit den Fingern langsam die Wand hinauf zu „krabbeln“. Vom höchsten Punkt, den Sie erreichen können, „krabbeln“ Sie langsam wieder zurück</p> 	<p>Legen Sie sich auf den Bauch und verschränken Sie die Hände im Nacken. Nun heben Sie den Oberkörper so weit wie möglich und senken ihn dann wieder.</p> 
<p>Legen Sie sich auf den Rücken, verschränken Sie die Finger im Nacken und versuchen Sie, die Ellbogen, ohne den Griff der Hände zu lösen, fest auf die Unterlage zu drücken.</p> 	<p>Nehmen Sie einen Stock (Stange, Regenschirm oder ähnliches) in beide Hände und schieben Sie mit Hilfe des gesunden Armes den kranken Arm seitlich in die Höhe.</p> 	<p>Nehmen Sie einen Stock (Stange, Regenschirm oder ähnliches) in beide Hände und schieben Sie mit Hilfe des gesunden Armes den kranken Arm vorne über den Kopf.</p> 
<p>Nehmen Sie einen Stock (Stange, Regenschirm oder ähnliches) in beide Hände und schieben Sie mit Hilfe des gesunden Armes den kranken Arm hinten am Rücken hoch.</p> 	<p>Drehen Sie die Arme im Schultergelenk auswärts und beugen Sie den Ellbogen. Nun strecken Sie den Hals kopfwärts und stoßen die abgewinkelten Ellbogen senkrecht zum Boden.</p> 	<p>Halten Sie in den lose neben dem Körper hängenden Händen je ein 1 kg (bis max. 5 kg) schweres Gewicht. Nehmen Sie die Schultern zurück und strecken Sie die Brust heraus. Dann heben Sie langsam die Schultern kopfwärts und senken sie dann wieder.</p> 
<p>Stellen Sie sich in eine Ecke des Raumes und stützen Sie sich mit den Händen an den Wänden ab. Der Abstand zwischen den Händen sollte etwas größer sein als Ihre Schulterbreite. Nun nähern Sie den Brustkorb soweit wie möglich der Ecke.</p> 	<p>Hände auf den Hinterkopf legen und 6 Sekunden lang den Kopf gegen die Hände drücken.</p> 	 <p>orthomed22 Dr. Kutschera & Dr. Lange Stadlauer Straße 62/ OG 3 A-1220 Wien; ☎ 01/ 282 35 55 www.orthomed22.at</p>