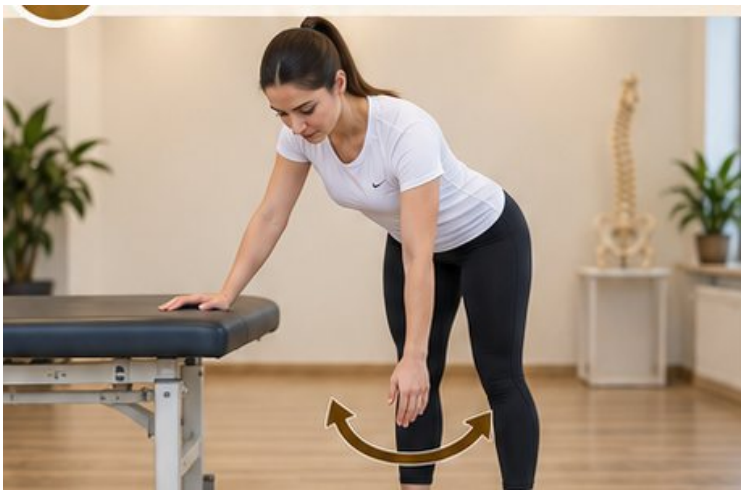
Schulter: sanfte Mobilisation

Für abgeklärte Schulterbeschwerden ohne frisches Trauma. Belastungsgrenzen nach Operation gelten vorrangig.



Für wen geeignet?

Nicht als Standardprogramm bei frischer Luxation, Rotatorenmanschettenruptur oder nach OP.

Übungen und Dosierung

01 **Pendeln**

Gesunde Hand abstützen, Oberkörper leicht vorbeugen, betroffenen Arm klein und locker pendeln lassen.

Vorschlag: 20-30 Sekunden

02 **Wandklettern**

Finger langsam an der Wand nach oben führen, nur bis in den gut tolerierten Bereich.

Vorschlag: 5-8 Wiederholungen

03 **Schulterblätter bewegen**

Schulterblätter leicht nach hinten bewegen und wieder lösen.

Vorschlag: 6-8 Wiederholungen

04 **Später Außenrotation mit Band**

Ellenbogen am Rumpf; sehr leichtes Band langsam nach außen bewegen, erst nach Freigabe.

Vorschlag: 6-8 Wiederholungen

Wichtige Sicherheitshinweise

Bei neuer Kraftminderung, stechendem Schmerz oder zunehmender Nachtschmerzsymptomatik Befund überprüfen.

Die angegebenen Wiederholungen sind Einstiegsvorschläge, keine individuelle Verordnung. Maßgeblich sind ärztlicher Befund und Verträglichkeit.

Fachliche Orientierung / Quellen

https://www.orthoinfo.org/recovery/rotator-cuff-and-shoulder-conditioning-program/