GANZHEITLICH.
PERSÖNLICH.
FACHLICH.
AN IHRER SEITE.

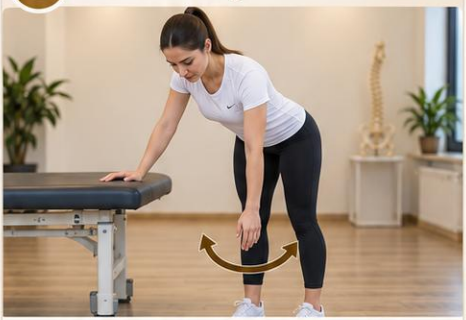
AraVITA MEDIZIN

BEWEGUNG
GESUNDHEIT
LEBENSQUALITÄT
FÜR EIN STÄRKERES
MORGEN

Schulterbeschwerden – Übungen für zu Hause

Vier Übungen für Beweglichkeit und Schulterstabilität

1 Pendelübung



Oberkörper leicht nach vorne beugen, den Arm entspannt in kleinen Kreisen pendeln lassen.

2 Wandklettern



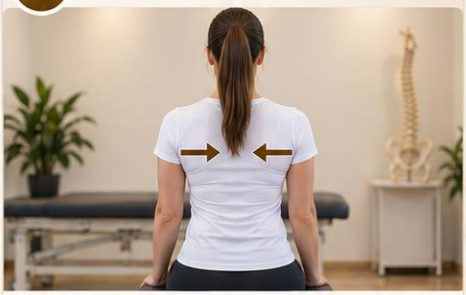
Mit den Fingern an der Wand langsam nach oben klettern, so weit wie angenehm.

3 Außenrotation mit Theraband



Ellenbogen am Körper fixieren und den Unterarm langsam nach außen drehen.

4 Schulterblatt-Retraktion



Schulterblätter langsam und bewusst zusammenziehen, kurz halten, dann lösen.

Wiederholungen
8–12 Wiederholungen

Häufigkeit
1–2 Mal täglich

Hinweis
Schultern locker halten

Abbrechen bei
stechenden Schmerzen

Diese Übungen ersetzen keine individuelle ärztliche Beratung.

Gesund bewegen. Besser leben.