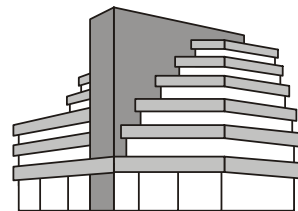


Dr. med. Joachim Gärtner

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

Dr. med. Andrea Servatius



Bahnhofstraße 9
27356 Rotenburg

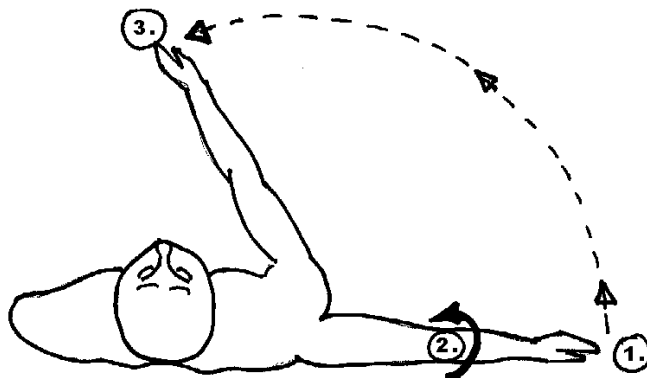
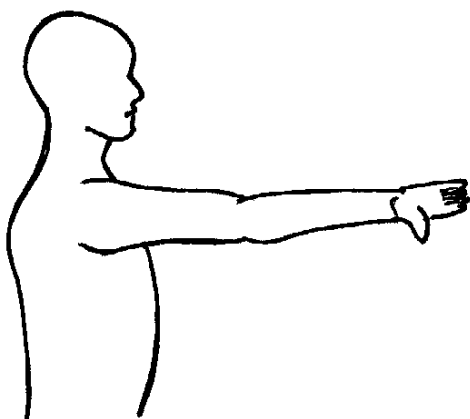
Tel. 04261 3040
Fax 04261 960360

www.gaertner-servatius.de
mail@gaertner-servatius.de

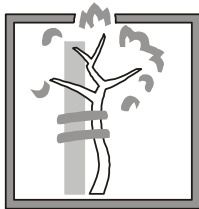
Kapseldehnungsübungen für „Werfer-“ und „Bankdrücker-Schulter“

Aktive Dehnung der hinteren Schulterkapsel

1. Den betroffenen Arm wie in der Abbildung dargestellt waagrecht halten (90° Abduktion). Die Muskeln jetzt so anspannen, als wenn man den ganzen Arm nach unten drücken wollte. (Man kann sich dabei vorstellen, ein Gewicht mit dem Arm nach unten drücken zu wollen, wobei die Position des Armes jedoch unverändert bleibt.)
2. Zusätzlich wird der Arm dabei kräftig nach innen gedreht (Damen zeigt nach unten).
3. Nun bewegt man den Arm langsam immer mehr in Blickrichtung (sogenannte horizontale Adduktion) und stellt sich vor gegen einen Widerstand zu drücken, der langsam nachlässt.



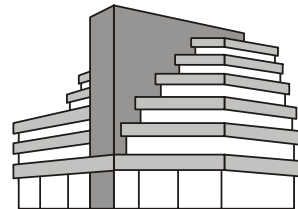
Es werden also die Schultermuskeln für die Bewegung nach unten, nach innen und für die Innendrehung gemeinsam angespannt. Bei zunehmender Anspannung soll an der Schulter hinten deutlich die Spannung zu spüren sein.



Dr. med. Joachim Gärtner

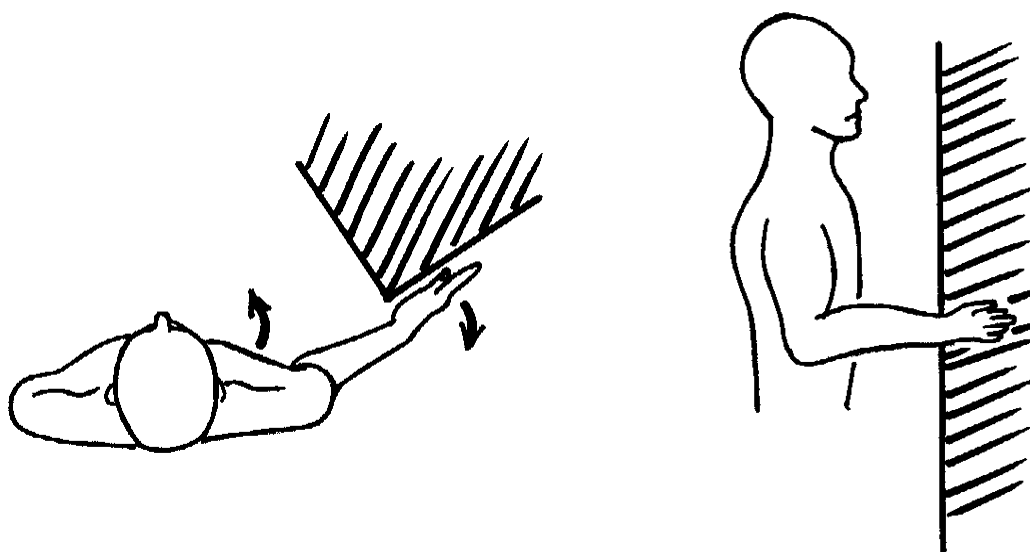
Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

Dr. med. Andrea Servatius



Passive Dehnung der vorderen Schulterkapsel

Position wie auf der Abbildung: Der Oberarm liegt am Körper an, das Ellenbogengelenk wird gebeugt. Die Hand wird zum Beispiel hinter einem Mauervorsprung gehalten und die Schulter in Außendrehung gebracht. Am Ende der Bewegung wird schmerzfrei eine federnde Außendrehung der Schulter durchgeführt.



Die Übungen werden alle 2 Stunden für 3 Minuten mindestens 3 Wochendurchgeführt. In dieser Zeit wird die kritische Bewegung nicht durchgeführt, schmerzfreier Muskelaufbau sinnvoll.

Verbesserung der Technik

Die Hand bei Wurfbewegungen über die Schulterlinie führen. Beim Bankdrücken darf das Gewicht nicht zu hoch sein und die Muskulatur nicht zu ermüdet sein, damit der Oberarmkopf nicht nach hinten aus der Pfanne gedrängt wird.

Besuchen Sie uns im Internet: www.gaertner-servatius.de

Ihre

Orthopädische Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Joachim Gärtner & Dr. med. Andrea Servatius