

PHYSIOTHERAPIE

Übungsprogramm 1

Selbständige assistive und aktive Mobilisation nach Schulteroperationen

Liebe Patientin, lieber Patient

Eine Operation ist ein Einschnitt in Ihr gewohntes Leben. Die Genesung braucht Zeit – und manchmal etwas Geduld. In Ergänzung zur Physiotherapie können Sie mit diesen Übungen Ihren Heilungsprozess unterstützen. Änderungen können individuell und nach Absprache mit Ihrem Physiotherapeuten erfolgen. Bei Fragen oder Unsicherheit berät Sie unser Physiotherapie-Team gerne.

ZIELE

- Abschwellung
- Beweglichkeit des Schultergelenks verbessern und somit Steifheit verhindern
- Haltung verbessern

WICHTIG

- Übungen im schmerzfreien Bereich ausführen
- Bei übermässigen Schmerzen und/oder nicht Erreichen der Ziele sprechen Sie bitte mit Ihrem Physiotherapeuten oder Arzt
- Unbelastete Alltagsbewegungen (Essen, Kleidung anziehen im vorderen Körperbereich) sind erlaubt
- Keine Belastungen gegen Widerstand oder zusätzlichem Gewicht
- Nicht auf der betroffenen Seite liegen, sowie kein Stützen auf den Arm

Übungen



LAGERUNG ZUR ABSCHWELLUNG

Ausgangsstellung

Rückenlage, Arm mit Kissen unterlagern und höher als Herz lagern

Übungsablauf

Im Sekundenrhythmus Finger strecken und zur Faust schliessen

Dosierung

Mehrmals täglich



BEWEGLICHKEIT ANGRENZENDER GELENKE

Ausgangsstellung

Stehend oder sitzend auf dem Stuhl mit aufrechtem Oberkörper

Übungsablauf

Hand zur Schulter führen und anschliessend Ellenbogen wieder strecken

Dosierung

4-5 x täglich, 10 - 20 Wiederholungen



Ausgangsstellung

Stehend oder sitzend auf dem Stuhl mit aufrechtem Oberkörper

Übungsablauf

Schulter heben / senken, kreisen

Dosierung

4-5 x täglich, 10 - 20 Wiederholungen



BEWEGLICHKEIT SCHULTERGELENK

Ausgangsstellung

Stehend mit Abstützen auf dem Stuhl oder Tisch

Übungsablauf

Oberkörper vorneigen und dabei den betroffenen Arm hängen lassen
Oberkörper wieder aufrichten

Dosierung

10 x täglich, 1 - 2 Minuten



Ausgangsstellung

Sitzend auf dem Stuhl

Übungsablauf

Oberkörper nach vorne neigen, dabei gleiten die Arme den Beinen entlang Richtung Füsse
Oberkörper wieder aufrichten

Dosierung

4-5 x täglich, 10 - 20 Wiederholungen



Ausgangsstellung

Rückenlage, stehend oder sitzend auf dem Stuhl mit aufrechtem Oberkörper

Übungsablauf

Die Hand des gesunden Arms hilft dem operierten Arm nach oben zu bewegen

Der operierte Arm macht dabei so viel wie möglich selbstständig

Dosierung

4-5 x täglich, 10 - 20 Wiederholungen



Ausgangsstellung

Stehend oder sitzend auf dem Stuhl mit aufrechtem Oberkörper

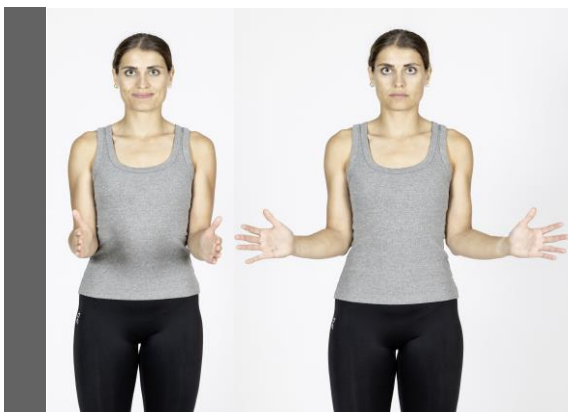
Übungsablauf

Die Hände zeigen nach vorne und der Ellenbogen ist 90° angewinkelt

Beide Oberarme seitlich bis zur Schmerzgrenze anheben

Dosierung

4-5 x täglich, 10 - 20 Wiederholungen



Ausgangsstellung

Stehend oder sitzend auf dem Stuhl mit aufrechtem Oberkörper

Übungsablauf

Die Unterarme drehen nach aussen und nach innen zum Bauch

Die Ellenbogen bleiben dabei 90° angewinkelt

Dosierung

4-5 x täglich, 10 - 20 Wiederholungen



Ausgangsstellung

Stehend oder sitzend auf dem Stuhl mit aufrechtem Oberkörper

Übungsablauf

Richten Sie Ihren Oberkörper auf und stellen Sie sich vor, Ihr Schulterblatt zur Wirbelsäule zu ziehen.

Dosierung

4-5 x täglich, 10 - 20 Wiederholungen



**Erfahren Sie mehr auf unserer Website.
Digitale Infomaterialien & Downloads**

Bei Fragen und Unklarheiten wenden Sie sich bitte an Ihr Behandlungsteam:

Orthopädie

+41 81 256 68 88
orthopaedie@ksgr.ch

Unfallchirurgie

+41 81 256 62 05
unfallchirurgie@ksgr.ch

Physiotherapie

+41 81 256 65 60
dispo.physio@ksgr.ch

Kantonsspital Graubünden
Departement Chirurgie
Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie OUC
Loëstrasse 170, 7000 Chur