

SCHULTERÜBUNGEN

ÜBUNGEN FÜR SCAPULAR DYSKINESIE

Skapuläre Dyskinesie ist eine Veränderung der Bewegung oder Position des Schulterblatts. Obwohl sie bei Sportlern sehr häufig auftritt, betrifft sie auch die Allgemeinbevölkerung. Studien belegen dies mit einer Prävalenz zwischen 6,7 % und 66,7 %. Obwohl sie nicht als eigenständige Pathologie gilt, liegt ihre Bedeutung in der Assoziation mit Schultererkrankungen. Studien zeigen, dass 43 % der asymptomatischen Sportler mit Skapulärer Dyskinesie später Schmerzen entwickeln.

Risikofaktoren wie weibliches Geschlecht, hohes Alter, Übergewicht und eine sitzende Lebensweise (z. B. bei Büroangestellten) tragen ebenfalls zur Entwicklung bei. Die Ursache kann proximal (Muskeldysfunktion, Haltungsstörungen oder Nervenverletzungen) oder distal sein und durch Erkrankungen wie subacromiales Impingement,

Rotatorenmanschettenverletzungen, glenohumerale Instabilitäten, SLAP-Verletzungen, Schwimmerschulter oder frühere Operationen in diesem Bereich verursacht werden.

Ein wichtiger ursächlicher Faktor ist ein muskuläres Ungleichgewicht. Ein überaktiver oberer Trapezmuskel kann andere für die Stabilität des Schulterblatts wichtige Muskeln hemmen.

Dieses Ungleichgewicht erzeugt ein Kompensationsmuster, das zur Dyskinesie beiträgt. Ein niedriges Verhältnis zwischen dem oberen Trapezmuskel und dem mittleren Trapezmuskel, dem unteren Trapezmuskel und dem vorderen Sägemuskel ist entscheidend: Ein niedriges Verhältnis zeigt an, dass die schwächeren Muskeln (mittlerer und unterer Trapezmuskel sowie vorderer Sägemuskel) aktiviert werden, während der häufig überlastete obere Trapezmuskel nur minimal aktiviert wird. Dies korrigiert Kompensationen und stellt das korrekte Bewegungsmuster wieder her.

Darüber hinaus können Defizite in der Flexibilität der Sehne des Musculus pectoralis minor, eine Verspannung des oberen Trapezmuskels oder der hinteren Kapsel des Glenohumeralgelenks eine Schulterblatt dyskinesie verursachen.

Bei einer Skapuladyskinesie empfehlen wir folgende Dehnübungen (zur Verbesserung der Beweglichkeit der Sehnen und Gelenke) und zur Kräftigung der stabilisierenden Schulterblattmuskulatur.

DEHNUNG DES MUSCULUS PECTORALIS MINOR



Stellen Sie sich vor eine offene Tür oder Ecke. Platzieren Sie Ihren Ellbogen im 90°-Winkel auf Schulterhöhe, wobei Ihr Unterarm am Wandrahmen ruht. Lehnen Sie sich nach vorne und dehnen Sie den kleinen Brustmuskel auf dieser Seite. Achten Sie auf die Spannung. Zu Beginn der Dehnung ist es wichtig, Schmerzen zu vermeiden. Dehnen Sie nur so lange, bis Sie eine Spannung in Muskeln und Sehnen spüren, und **halten Sie diese Position** dann eine Weile, bis die Spannung nachlässt. Mit etwas Übung können Sie die Dehnungsdauer verlängern, **sollten aber niemals Schmerzen verspüren**.

Ziele:

- Dehnung des kleinen Brustmuskels.
- Verbesserung der nach vorne gerichteten Schulterhaltung.
- Linderung von Schulterschmerzen.
- Verbesserung des Schultergelenksgleichgewichts.
- Vorbeugung des kleinen Brustmuskelsyndroms.
- Vorbeugung und Behandlung von Schulterblatt dyskinesien.

PASSIVE DEHNÜBUNG FÜR DEN KLEINEN BRUSTMUSKEL UND DIE WIRBELSÄULE



Passive Dehnübung für den kleinen Brustmuskel in Rückenlage (Gesicht nach oben). Legen Sie sich mit den Füßen flach auf den Boden und legen Sie eine Poolrolle unter Ihre Wirbelsäule. Strecken Sie Ihre Arme aus und ruhen Sie sich auf dem Boden aus. Bleiben Sie eine Weile in dieser Position (mindestens 15 Minuten). Atmen Sie frei. Sie werden allmählich die Dehnung in Ihrem Latissimus spüren.

Wenn Sie mit dem Dehnen beginnen, ist es wichtig, Schmerzen zu vermeiden. Dehnen Sie nur so lange, bis Sie eine Spannung in Muskeln und Sehnen spüren, und **halten Sie diese Position** dann eine Weile, bis die Spannung nachlässt. Mit etwas Übung können Sie die Haltedauer verlängern, **sollten aber nie Schmerzen verspüren**.

Ziele:

- Verlängerung des Musculus pectoralis minor.
- Verbessert die nach vorne geneigte Schulterhaltung.
- Lindert Schulterschmerzen.
- Verbessert das Gleichgewicht des Schultergelenks.
- Beugt dem Musculus pectoralis minor-Syndrom vor.
- Beugt Schulterblatt dyskinesien vor und behandelt sie.

DEHNUNG DER HINTEREN KAPSEL IM STEHEN



Stehend. Legen Sie die helfende Hand auf den Ellenbogen. Führen Sie den Ellenbogen zur Schulter des helfenden Arms, bis Sie ein Spannungsgefühl spüren.

Zu Beginn der Dehnübungen ist es wichtig, Schmerzen zu vermeiden. Dehnen Sie nur, bis Sie eine Spannung in Muskeln und Sehnen spüren, und **halten Sie diese Position** dann eine Weile, bis die Spannung nachlässt. Mit etwas Übung können Sie die Haltezeit verlängern, aber **Sie sollten nie Schmerzen verspüren**.

Ziele:

- Löst Verspannungen in der hinteren Kapsel und den Außenrotatoren.
- Verbessert die Gelenkbalance bei Innenrotation.
- Verbessert die Gelenkbalance und die Schulterstabilität.

DEHNUNG DER HINTEREN KAPSEL IM LIEGEN



Liegen Sie seitlich auf der Schulter, die Sie gerade rehabilitieren. Rücken gerade. Schulterblatt fixiert. Mit um 90° gebeugtem Ellbogen schiebt Ihre unterstützende Hand Ihren Arm nach vorne und versucht, den Tisch oder Boden zu berühren. Vermeiden Sie zu Beginn der Dehnung unbedingt Schmerzen. Dehnen Sie nur so lange, bis Sie eine Spannung in Muskeln und Sehnen spüren, und **halten Sie diese Position** dann eine Weile, bis die Spannung nachlässt. Mit etwas Übung können Sie die Haltezeit verlängern, **sollten aber nie Schmerzen verspüren**.

Ziele:

- Löst Verspannungen in der hinteren Kapsel und den Außenrotatoren.
- Verbessert die Gelenkbalance bei Innenrotation.
- Verbessert die Gelenkbalance und die Schulterstabilität.

DEHNUNGSÜBUNG ZUR SEITLICHEN BEUGUNG DER HALSWIRBELSÄULE



Stehen oder sitzen Sie auf einem Stuhl. Rücken gerade. Blick nach vorne. Legen Sie Ihre Hand auf den Kopf auf derselben Seite (das unterstützt die Bewegung). Drehen Sie Ihren Hals seitlich zur Seite, als wollten Sie mit Ihrem Ohr Ihre Schulter auf derselben Seite berühren.

Zu Beginn der Dehnung ist es wichtig, Schmerzen zu vermeiden. Dehnen Sie nur, bis Sie eine Spannung in Muskeln und Sehnen spüren, und **halten Sie diese Position** dann eine Weile, bis die Spannung nachlässt. Mit etwas Übung können Sie die Haltezeit verlängern, **sollten aber niemals Schmerzen verspüren**. Führen Sie die gleiche Übung auf der anderen Seite durch.

Ziele:

- Schmerzlinderung.
- Dehnt und reduziert Muskelverspannungen im Musculus sternocleidomastoideus, den Skalenusmuskeln, dem oberen Trapezmuskel und dem Musculus levator scapulae.
- Stärkt das Gleichgewicht der Halswirbelsäule.

ISOMETRISCHE LOW ROW-ÜBUNG



Stehen Sie mit geradem Rücken und dem Arm der betroffenen Seite ausgestreckt neben Ihrem Körper. Ziel ist es, mit der Handfläche gegen die Tischkante zu drücken und dabei eine nach hinten gerichtete Kraft auszuüben, als würden Sie rudern, ohne jedoch Körper und Arm zu bewegen. Halten Sie die Kraft 10 Sekunden lang konstant. Führen Sie die gleiche Übung mit der anderen Extremität durch.

Ausführung:

- 3 Sätze pro Extremität.

Ziele:

- Aktivierung des mittleren Trapezmuskels und der Rautenmuskeln.
- Verbesserung der Schulterblatetrektion und -stabilität.

RASENMÄHER-ÜBUNG



Stellen Sie sich schulterbreit hin. Machen Sie einen Schritt nach vorne, mit dem Fuß gegenüber dem Arbeitsarm. Beugen Sie Knie und Hüfte leicht, halten Sie den Rücken gerade und spannen Sie die Körpermitte an. Der Arbeitsarm beginnt gekreuzt vor dem Körper, diagonal nach unten, mit der Hand in der Nähe des gegenüberliegenden Knies. Führen Sie den Arm diagonal nach hinten und oben, als würden Sie einen Rasenmäher starten. Bringen Sie den Ellbogen zurück zu den Rippen, ohne die Schulter anzuheben. Drehen Sie den Oberkörper leicht, während Sie das Schulterblatt kontrolliert zurückziehen und absenken. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Vermeiden Sie plötzliche Bewegungen. Atmen Sie beim Ziehen des Bandes aus und beim Zurückkehren in die Ausgangsposition ein.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

Ziele:

- Aktivierung und Kräftigung der Rautenmuskeln sowie des mittleren und unteren Trapezmuskels.
- Koordinierte Aktivierung der Rumpf- und Rückenmuskulatur.
- Reaktivierung der Schulterblattmuskulatur.
- Verbesserte Kontrolle des Schulterblatts.

DIEBSTAHLÜBUNG



Stehen Sie mit geradem Rücken und ausgestreckten Armen auf Schulterhöhe mit nach unten gerichteten Handflächen. Atmen Sie ein und führen Sie Ihre Ellbogen kontrolliert nach hinten, bis sie auf Schulterhöhe sind. Führen Sie Ihre Hände nach hinten, bis Ihre Handflächen nach vorne zeigen und Ihre Schultern und Ellbogen einen 90-Grad-Winkel bilden. Die Endposition ist die Hand nach oben, wie bei einem Steal. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang und spüren Sie die Muskelkontraktion zwischen Ihren Schulterblättern. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und atmen Sie aus.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

Ziele:

- Aktivierung und Stärkung der Rautenmuskeln, des mittleren und unteren Trapezmuskels und der Außenrotatoren.
- Verbesserte Kontrolle über das Schulterblatt.

WANDLIEGESTÜTZÜBUNG



Stellen Sie sich mit dem Gesicht zu einer Wand, etwa 50–60 cm entfernt. Legen Sie Ihre Hände schulterbreit in Brusthöhe an die Wand. Die Finger zeigen nach oben. Die Ellbogen sind leicht gebeugt. Der Oberkörper ist aufrecht. Beugen Sie die Arme an den Ellbogen und bringen Sie Ihren Körper näher an die Wand. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und drücken Sie sich von der Wand ab, als wollten Sie Ihre Schulterblätter nach hinten ziehen. Atmen Sie ein, während Sie sich der Wand nähern, und aus, während Sie zurückkehren.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

Ziele:

- Verbessert die neuromuskuläre Kontrolle des Schulterblatts.
- Aktiviert den vorderen, mittleren und unteren Trapezmuskel.
- Verbessert das Haltungsbewusstsein.
- Progressive Stärkung der periskapulären Muskulatur.

AUßENROTATIONSÜBUNG MIT HANTEL



Legen Sie sich auf die Seite, legen Sie ein Handtuch zwischen Arm und Brust, beugen Sie den Ellbogen um 90° und halten Sie eine Hantel in der Hand. Heben Sie die Hantel nach oben. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

Ziele:

- Stärkung der Außenrotatoren.
- Linderung und Vorbeugung von Schulterschmerzen.
- Verbesserung der Schulterstabilität.

WANDRUTSCHÜBUNG



Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand und einem weichen Handtuch zwischen Ihren Händen. Stützen Sie Ihre Unterarme und Hände an der Wand ab und halten Sie Ihren Oberkörper aufrecht. Gleiten Sie aus dieser Position langsam mit den Händen diagonal an der Wand entlang, sodass bei Ausführung mit beiden Armen ein Y entsteht. Ziehen Sie Ihre Schultern nicht hoch und krümmen Sie Ihren Rücken nicht. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und halten Sie dabei stets Kontakt zur Wand und kontrollieren Sie Ihr Schulterblatt.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

Ziele:

- Aktivierung des vorderen Sägemuskels und des unteren Trapezmuskels.
- Verbesserung des Bewegungsmusters des Schulterblatts.

SEITLICHE VORWÄRTSBEUGEÜBUNG MIT KURZHANTELN



Legen Sie sich auf die Seite, den Kopf auf ein Kissen oder Knie gelegt. Beugen Sie den Unterarm (den seitlich auf dem Boden liegenden Arm) mit der Hand unter dem Kopf. Legen Sie den Oberarm (den, den Sie trainieren) mit einer 2-kg-Hantel in der Hand neben Ihren Körper. Heben Sie aus dieser Position den Oberarm langsam in einer Schulterbeugebewegung vor Ihren Körper, bis er etwa Kopfhöhe erreicht. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

Ziele:

- Aktivierung des vorderen Sägemuskels und des unteren Trapezmuskels.
- Verbesserung des Bewegungsmusters des Schulterblatts.

BAUCLAGE-EXTENSIONSÜBUNG MIT KURZHANTEL



Legen Sie sich mit dem Gesicht nach unten auf einen Tisch. Halten Sie Stirn und Nacken in einer neutralen Position. Halten Sie eine 2-kg-Hantel in der Hand Ihres entspannten, am Tisch hängenden Arbeitsarms. Strecken Sie Ihren Arm nach hinten, bis er parallel zu Ihrem Körper ist. Vermeiden Sie es, Ihre Schultern in Richtung Ohren zu ziehen oder Muskelverspannungen im Nacken zu verursachen. Halten Sie die Position nach Erreichen der maximalen Streckung 5 Sekunden lang und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

Ziele:

- Aktivierung der Rautenmuskeln sowie des mittleren und unteren Trapezmuskels.
- Verbessert das Bewegungsmuster des Schulterblatts.
- Stärkt die Schulterblattstabilisatoren.
- Korrigiert veränderte Muster, die typisch für eine Schulterblatt dyskinesie sind.

HORIZONTALE ABDUKTIONSÜBUNG IN BAUCHLAGE IN AUßENROTATION MIT HANTEL



Mit dem Gesicht nach unten auf einem Tisch liegen. Kopf und Nacken sollten neutral sein. Nehmen Sie eine leichte Hantel in eine Hand und lassen Sie Ihren Arm zum Boden hängen. Die Übung besteht darin, den Arm kontrolliert zur Seite zu heben, als würde er mit Ihrem Körper ein „T“ bilden. Drehen Sie die Hantel beim Anheben so, dass Ihre Handfläche nach vorne zeigt und Ihr Daumen zur Decke zeigt. Heben Sie Ihren Arm, bis er auf Höhe Ihrer Schulter ist, ohne den Rücken zu krümmen. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang. Kehren Sie langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

Ziele:

- Stärkung der hinteren Deltamuskeln, Rautenmuskeln, des mittleren und unteren Trapezmuskels und der Außenrotatoren.
- Verbesserung der glenohumeralen Stabilität.

BAUHLAGE-EXTENSIONSÜBUNG BEI 0°



Mit dem Gesicht nach unten auf einer Matte oder einem Tisch. Kopf und Nacken in neutraler Position. Die Arme sind neben dem Körper ausgestreckt, die Handflächen zeigen nach oben. Halten Sie in jeder Hand ein 2-kg-Gewicht. Die Bewegung besteht darin, beide Arme kontrolliert zur Decke zu heben. 5 Sekunden halten. Langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

Ziele:

- Aktivierung/Stärkung der Rautenmuskeln sowie des mittleren und unteren Trapezmuskels.
- Verbesserung der Schulterblattbewegungsmuster.
- Umschulung der Schulterblattkontrolle.
- Stärkung der Schulterblattstabilisatoren.
- Korrigiert veränderte Muster, die typisch für Schulterblatt dyskinesien sind.

LIEGESTÜTZ-PLUS-ÜBUNG



Hohe Plank-Position, Hände flach auf dem Boden direkt unter den Schultern und Arme ausgestreckt. Senken Sie Ihren Körper, indem Sie die Ellbogen beugen, bis Ihre Brust fast den Boden berührt. Drücken Sie sich vom Boden ab, um Ihre Arme zu strecken, und kehren Sie in die hohe Plank-Position zurück (Liegestütz). Sobald Ihre Arme vollständig gestreckt sind, drücken Sie sich noch stärker vom Boden ab. Dadurch trennen sich Ihre Schulterblätter und bewegen sich voneinander weg, wodurch Ihr oberer Rücken leicht zur Decke gebeugt wird (Plus-Phase). Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und lassen Sie Ihre Schulterblätter wieder zusammenkommen, bevor Sie mit der nächsten Wiederholung beginnen.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

Ziele:

- Aktivierung/Stärkung des vorderen Sägemuskels.
- Verbesserung der Schulterblattbewegungsmuster.
- Korrigiert veränderte Muster, die typisch für Schulterblatt dyskinesien sind.

WANDRUTSCHÜBUNG



Stellen Sie sich mit Rücken, Kopf und Gesäß an eine Wand. Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander und leicht nach vorne. Beugen Sie Ihre Ellbogen um 90 Grad und halten Sie Ober- und Unterarme flach an der Wand, die Handflächen zeigen nach vorne. Lassen Sie Ihre Arme langsam an der Wand hochgleiten, als würden Sie mit Ihrem Körper ein „Y“ bilden, ohne Ihren unteren Rücken von der Wand wegzubewegen. Lassen Sie Ihre Schultern entspannt und verhindern Sie, dass sie zu Ihren Ohren hochziehen. Lassen Sie Ihre Arme weiter durch den gesamten Bewegungsbereich gleiten, ohne den Kontakt zur Wand zu verlieren. Kehren Sie dann kontrolliert in die Ausgangsposition zurück und senken Sie Ihre Arme langsam an der Wand ab. Wiederholen Sie die Bewegung.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

Ziele:

- Aktivierung des vorderen Sägemuskels, des mittleren und unteren Trapezmuskels.
- Verbesserung des Bewegungsmusters des Schulterblatts.
- Erhöhung des Bewegungsbereichs der Schultern.
- Korrektur der Haltung, insbesondere bei Rundrücken und thorakaler Hyperkyphose.

PROTRAKTIONSÜBUNG MIT HANTEL



Legen Sie sich auf den Rücken und halten Sie Ihren Arm senkrecht zum Boden. Halten Sie ein 2-kg-Gewicht in der Hand. Heben Sie Ihre Schulter vom Boden ab und heben Sie Ihren Arm. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

Ziele:

- Stärkung des vorderen Sägemuskels.
- Verbesserte Schulterblattstabilität.
- Verbesserte Haltungskontrolle von Schulter und Schulterblatt.

[Vereinbaren Sie einen Termin mit Dr. Jordi Jiménez.](#) Er empfängt Sie im Zentrum von Palma de Mallorca und hilft Ihnen, Ihre Lebensqualität wiederzuerlangen.