SCHULTERÜBUNGEN

ÜBUNGEN BEI ADHÄSIVER KAPSULITIS

Die adhäsive Kapsulitis, allgemein bekannt als „eingefrorener menschlicher Körper“, ist eine fortschreitende Erkrankung, die mit Schmerzen einhergeht, den Körper versteift und seine Beweglichkeit einschränkt(siehe Artikel zur adhäsiven Kapsulitis). Sie kann idiopathisch oder sekundär durch Traumata, Zirkulationen oder längere Immobilisierungsphasen entstehen. Obwohl der natürliche Verlauf zur Genesung tendiert, kann sich dieser Prozess über Monate oder sogar Jahre hinziehen und die Lebensqualität des Patienten erheblich beeinträchtigen.
Die konservative Behandlung bildet die Grundlage der Behandlung, und im Mittelpunkt stehen die therapeutischen Übungen, die in allen Phasen der Eindämmung eine grundlegende Rolle spielen. Dieser Leitfaden bietet eine strukturierte und progressive Unterstützung zur Unterstützung der Rehabilitation des Patienten unter Berücksichtigung der klinischen Phasen der Kapsulitis:

- Schritt 1 (Schmerzen): Priorisieren Sie die Linderung von Schmerzen und Entzündungen und vermeiden Sie aggressive Übungen.
- Schritt 2 (Schrittweiser Fortschritt): Beginnen Sie mit sanften Bewegungen, setzen Sie diese fort und erholen Sie sich im Gelenkbereich.
- Schritt 3 (Eingefrorener menschlicher Körper): Intensivieren Sie die Bewegungsaktivitäten und integrieren Sie Aktivitäten zur Verbesserung der funktionellen Beweglichkeit.
- Schritt 4 (Entstauung): Aktive Arbeit an der Wiederherstellung des gesamten Bewegungsumfangs und der Muskelstärkung.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Physiotherapie keine starken Schmerzen verursachen muss, obwohl ein leichtes Unbehagen während der Stimulation normal ist. Konstanz und ein angemessener Fortschritt sind entscheidend für den Erfolg.
Der folgende Abschnitt enthält eine Auswahl spezifischer, sicherer und effektiver Übungen, die an den Behandlungsgrad und die klinische Praxis jedes Patienten angepasst werden müssen. Die schrittweise Integration dieser Übungen in den Alltag trägt entscheidend zur funktionellen Erholung des menschlichen Körpers bei.

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.

INNENROTATIONS-HANDTUCHDEHNUNG

Stehend. Legen Sie ein Handtuch über Ihren Rücken. Die gesunde Hand sorgt für Zug, während die Hand an der Schulter, die Sie rekrutieren, das Handtuch ohne Widerstand umschließt. Ziehen Sie, 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 Dehnungsdauer verlängern, **sollten aber nie Schmerzen verspüren**.

Ziele:

- Verbesserung der hinteren Kapselspannung.
- Verbesserung der Innenrotation.
- Linderung und Vorbeugung von Schulterschmerzen.

DEHNUNG DER HINTEREN KAPSEL IM LIEGEN

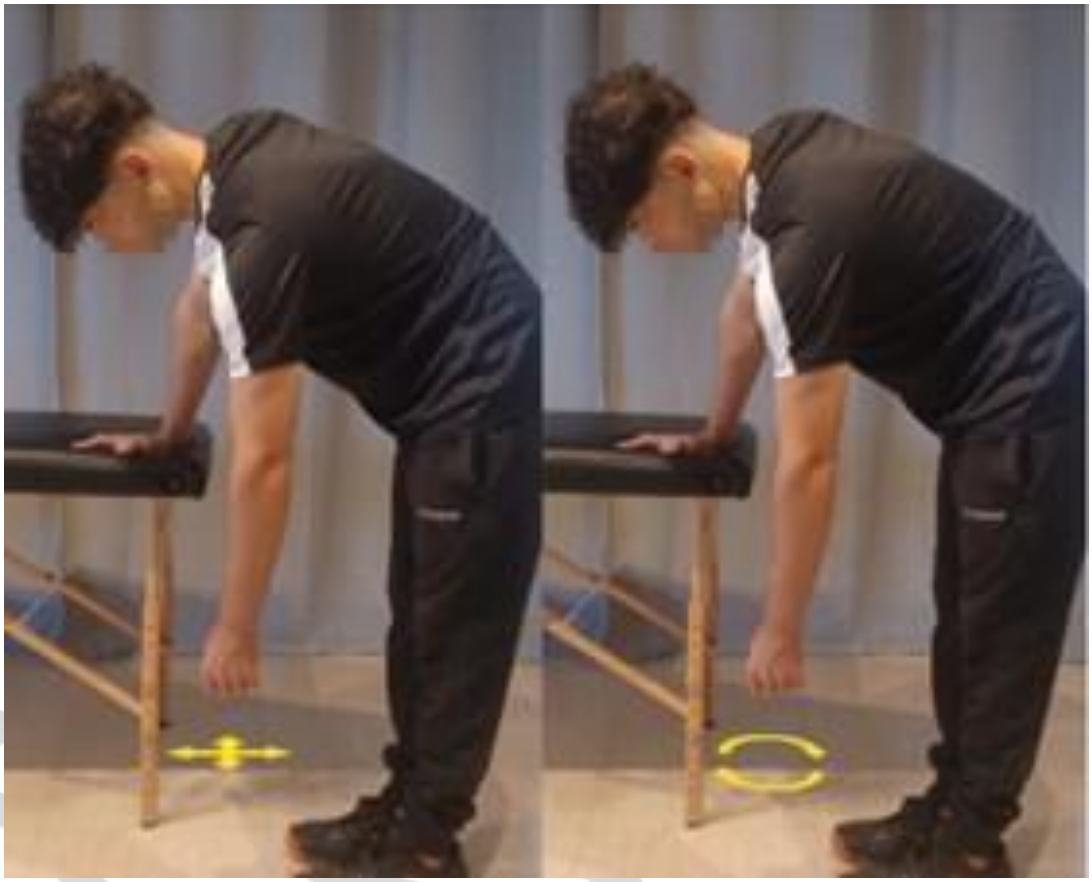
Liegen Sie seitlich auf der Schulter, die Sie gerade rehabilitieren. Rücken gerade. Schulterblatt fixiert. Mit um 90° gebeugtem Ellbogen schiebt Ihre unterstützende Hand Ihren Arm nach vorne und versucht, den Tisch oder Boden zu berühren.
Zu Beginn der Dehnübungen ist es wichtig, Schmerzen zu vermeiden. 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.

DR. JORDI JIMÉNEZ:
679 699 068 (WHATSAPP) - info@drjordijimenez.com - www.drjordijimenez.com

PENDELÜBUNG



Stehend oder sitzend auf einem Stuhl nach vorne beugen und den Arm ohne Kraftaufwand senkrecht zum Boden fallen lassen. Mit der Trägheit des Körpers kreisende Bewegungen im Uhrzeigersinn, gegen den Uhrzeigersinn, vorwärts, rückwärts und zu beiden Seiten ausführen. Jede Bewegung 20-mal wiederholen.

Ausführung:

- 20 Wiederholungen
- 1 Satz

Ziele:

- Linderung von Schulterschmerzen.
- Entspannung der umliegenden Muskeln: Schulter, Halswirbelsäule und Schulterblatt.
- Reduziert Schultersteifheit und verbessert das Gleichgewicht des Schultergelenks.

SELBSTUNTERSTÜTZTE SCHULTERBEUGEÜBUNG

Im Stehen oder Sitzen. Bewegen Sie Ihren Arm mithilfe der Hand Ihres Gegenarms langsam nach vorne und oben, ohne den Ellenbogen zu beugen. Halten Sie die Position 3 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen
- 1 Satz

Ziele:

- Linderung von Schulterschmerzen.
- Reduziert Schultersteifheit und verbessert das Gleichgewicht des Schultergelenks.
- Beugt Mobilitätsverlust vor.

RUDERÜBUNG MIT ELASTISCHEM BAND

Stellen Sie sich mit dem Gesicht zu einer Tür oder einer anderen Struktur, an der Sie das Widerstandsband befestigen können. Greifen Sie die Enden mit den Händen. Halten Sie den Rücken gerade. Blicken Sie nach vorne. Dehnen Sie das Band und drücken Sie dabei Ihre Schultern und Ellbogen nach hinten. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen
- 3 Sätze

Ziele:

- Verbesserung der Haltung der Brustwirbelsäule.
- Verbesserung der Schulter- und Schulterblattstabilität.

PROTRAKTIONSÜBUNG MIT GEWICHTEN

Halten Sie in Rückenlage Ihren Arm senkrecht zum Boden und 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.

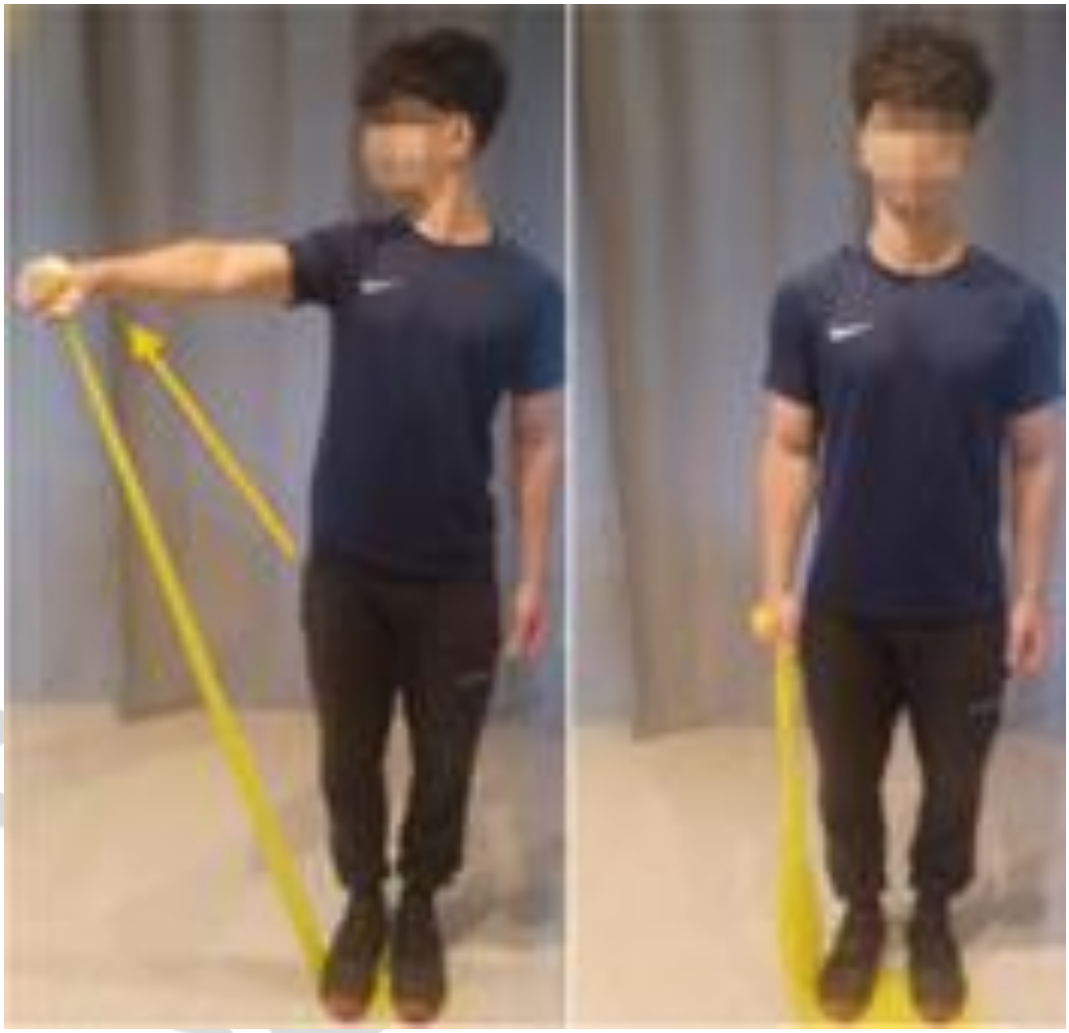
Ausführung:

- 10 Wiederholungen
- 3 Sätze

Ziele:

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

ABDUKTIONSÜBUNG MIT ELASTISCHEM BAND



Stehend. Verwenden Sie ein elastisches Band und stellen Sie sich auf den Fuß der trainierten Seite. Heben Sie Ihren Arm, ohne Ellbogen oder Handgelenk zu beugen und parallel zum Boden zu greifen. Richten Sie Ihren Arm dabei 30° nach vorne. Halten Sie diese Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen
- 3 Sätze

Ziele:

- Stärkung des Musculus supraspinatus und des mittleren Deltamuskels.
- Verbesserung der Gelenkbalance und der Schulterstabilität.

AUßENROTATIONSÜBUNG MIT ELASTISCHEM BAND

Stellen Sie sich seitlich zu einer Tür oder einem anderen Objekt, an dem Sie das Widerstandsband befestigen können. Halten Sie das Ende mit einer Hand fest. Legen Sie ein Handtuch zwischen Brust und Arm. Halten Sie Ihren Ellbogen im 90-Grad-Winkel nahe Ihrer Brust und Ihr Handgelenk gerade. Halten Sie Ihren Rücken gerade. Blicken Sie nach vorne. Ziehen Sie das Band etwa 50 Grad nach außen. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen
- 3 Sätze

Ziele:

- Stärkung der Außenrotatoren der Schulter.
- Verbesserung der Gelenkbalance und Schulterstabilität.

INNENROTATIONSÜBUNG MIT ELASTISCHEM BAND

Stellen Sie sich seitlich zu einer Tür oder einem anderen Objekt, an dem Sie das Widerstandsband befestigen können. Halten Sie das Ende mit einer Hand fest. Legen Sie ein Handtuch zwischen Brust und Arm. Der Ellbogen ist im 90-Grad-Winkel zur Brust gerichtet, das Handgelenk ist gestreckt. Der Rücken ist gerade. Blicken Sie nach vorne. Ziehen Sie das Band um ca. 50 Grad nach innen. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen
- 3 Sätze

Ziele:

- Stärkung der Innenrotatoren der Schulter.
- Verbesserung der Gelenkbalance und Schulterstabilität.

AUßENROTATIONSÜBUNG MIT STOCK

Stehen Sie auf. Greifen Sie mit beiden Händen einen Stock. Legen Sie ein Handtuch zwischen Ellbogen und Brust. Der Ellbogen ist im 90°-Winkel. Drücken Sie mit dem gesunden Arm und bewegen Sie die Hand des zu trainierenden Arms nach außen.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen
- 1 Satz

Ziele:

- Schmerzlinderung.
- Verbesserung der anteriorinferioren Kapselspannung.
- Verbesserung der Gelenkbalance in der Außenrotation.

DR. JORDI JIMÉNEZ:
679 699 068 (WHATSAPP) - info@drjordijimenez.com - www.drjordijimenez.com

KURZHANTELRUDERÜBUNG

Stehend. Beugen Sie sich nach vorne und lassen Sie Ihren Arm ohne Kraftaufwand senkrecht zum Boden fallen. Halten Sie eine 2-kg-Hantel in der Hand. Beugen Sie den Ellbogen und führen Sie ihn zurück. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen
- 3 Sätze

Ziele:

- Linderung und Vorbeugung von Schulterschmerzen.
- Verbesserung der Schulter- und Schulterblattstabilität.

INNENROTATIONSÜBUNG MIT HANTEL

Legen Sie sich seitlich auf die Schulter, die Sie gerade trainieren. Beugen Sie den Ellbogen um 90° und halten Sie eine Hantel in der Hand. Führen Sie die Hantel zum Körper. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen
- 3 Sätze

Ziele:

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

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.

Vereinbaren Sie einen Termin mit Dr. Jordi Jiménez. Er wird Sie im Zentrum von Palma de Mallorca empfangen und Ihnen helfen, Ihre Lebensqualität zurückzugewinnen.