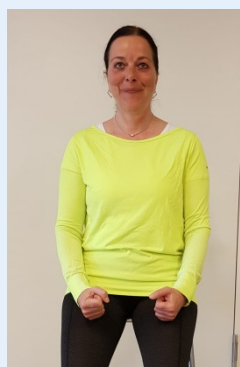


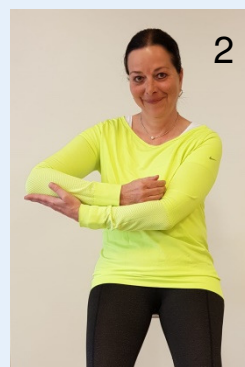
Eigenübungen nach Operationen an der Schulter

Sitzen Sie in aufrechter Haltung, beide Füße sind hüftbreit auf dem Boden abgestellt. Alle Übungen sollten in Sätzen mit 10 Wiederholungen durchgeführt werden, 3-4 Mal, dazwischen jeweils 20 Sekunden Pause. Bewegen Sie den operierten Arm nur im schmerzfreien Bereich.

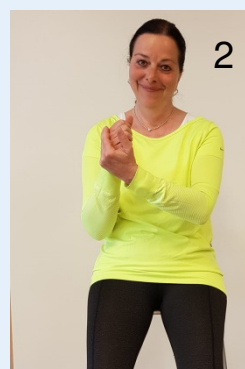
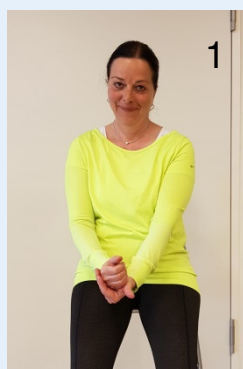
Der operierte Unterarm liegt locker auf dem Oberschenkel, Hand zur Faust machen und wieder öffnen. Wiederholen.



Beide Arme ineinander verschränken - der operierte Arm liegt auf dem gesunden Unterarm - und den Arm passiv auf und ab bewegen (1), sowie nach außen und zurück zur Mittelposition bewegen (2).



Die Hand des operierten Armes umgreifen (1) und den Ellenbogen passiv beugen und strecken (2).





Eigenübungen nach Operationen an der Schulter

Allgemeine Empfehlungen

Bitte verwenden Sie Eisbeutel - eingewickelt in ein Tuch - nur im Intervall, ca. 1-2 Minuten im OP-Bereich, dann wieder entfernen, wieder auflegen, nach Bedarf wiederholen. Das Eis dient der Schmerztherapie.

Um den Lymphabfluss zu erleichtern sollte die Schulter bei der Lagerung den tiefsten Punkt einnehmen, der Ellenbogen in der Mitte und die Hand am höchsten gelagert sein (schräge Ebene durch Keil oder Kissen). Ebenfalls abschwellend wirkt das „Pumpen“ mit den Händen, wie im Übungsbeispiel 1, Seite 1 beschrieben.