

# Schulterstabilisationsprogramm

Die Schulter ist ein komplexes Gelenk, das hauptsächlich durch Muskulatur aktiv stabilisiert wird. Für die passive Stabilität sorgen die Gelenkkapsel und die Bänder rundherum. Aufgrund des grossen Bewegungsradius muss das Gelenk gut zentriert und dabei gut stabilisiert sein.

## San Antonio Programm

Wichtig bei den Übungen

Schultergürtel nicht hochziehen; Schulterblätter am Brustkorb fixieren  
Oberkörper bleibt ruhig; die Bewegung ist kontrolliert, ruhig und schmerzarm  
Das Band ist während der ganzen Übung unter Spannung

## Aussenrotation

Ausgangsstellung

Ellbogen am Körper anliegend und in 90° Beugung

Schulter locker hängen lassen

Guter Stand auf beiden Beinen

Bewegung

Unterarm zieht das Theraband nach aussen

Hilfestellung

zwischen Ellbogen und Taille kann ein Tuch eingeklemmt werden, so wird keine Ausweichbewegung zugelassen

Startposition



Endposition



## Innenrotation

Ausgangsstellung

Ellbogen am Körper anliegend und in 90° Beugung

Schulter locker hängen lassen

Guter Stand auf beiden Beinen

Bewegung

Unterarm zieht das Theraband nach innen

Startposition



Endposition



## Extension (ziehen)

Ausgangsstellung

Ellbogen in 30° Position

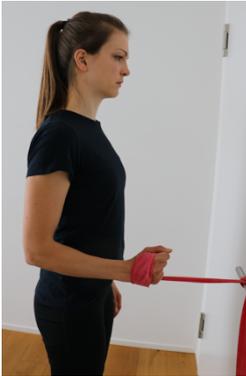
Bewegung

Guten Stand auf beiden Beinen

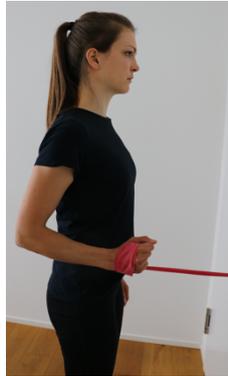
Ellbogen zieht nach Hinten

Unterarme bleiben parallel zum Boden

Startposition



Endposition



## Flexion (Stossen)

Ausgangsstellung

Ellbogen in ca. 90° Position

Bewegung

Ellbogen am Körper

Stossen Sie die Hände nach vorne

Startposition



Endposition



## Abduktion (Abspreizen)

Ausgangsstellung

Ellbogen in ca. 90° Position

Bewegung

Ellbogen am Körper

Abspreizen des Armes auf die Seite, Ellbogen bleibt in 90° Beugung

Startposition



Endposition



## Wall Slide (Wand Rutschen)

Ausgangsstellung      Ellbogen in ca. 90° Beugung, Unterarme parallel, Schulterblatt senken

Bewegung              Unterarme bewegen parallel hoch zur Decke, Schulterblätter bleiben möglichst unten am Brustkorb

Startposition



Endposition



## AWLTY

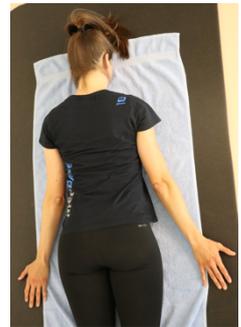
Die nachfolgenden Übungen stärken die Muskulatur rund um das Schulterblatt und –Gelenk. Die Übungen können in Bauchlage auf dem Boden oder auf dem Ball, im Vierfüßlerstand oder im Stand mit vorgeneigtem Oberkörper durchgeführt werden. Je nach Auswahl der Position können die Übungen 1 Armig oder 2 Armig ausgeführt werden.

### Bei allen Übungen gilt:

- Schultergürtel möglichst nicht hochziehen
- Bewegung erfolgt über die Arme und Schulterblätter
- Bewegungsamplitude verschieden «gross»
- Wirbelsäule bleibt stabil, kein Hohlkreuz, Bauch anspannen

### A-Übung

- Ausgangsstellung** Handrücken zeigen während der ganzen Übung zur Decke  
Arme in A-Position
- Bewegung** gestreckte Arme bewegen vom Boden Richtung Decke,  
Schulterblätter werden zur Wirbelsäule gezogen, sobald die Arme Richtung Decke bewegen



### W-Übung

- Ausgangsstellung** Ellbogen angewinkelt → Arme in V-Position  
Daumen zeigen zur Decke
- Bewegung** beide Arme bewegen vom Boden Richtung Decke  
Schulterblätter werden zur Wirbelsäule gezogen, sobald die Arme Richtung Decke bewegen



### L-Übung

- Ausgangsstellung** Ellbogen im 90° Winkel  
Daumen zeigen zur Decke
- Bewegung** Arme bewegen vom Boden Richtung Decke  
Schulterblätter werden zur Wirbelsäule gezogen, sobald die Arme Richtung Decke bewegen



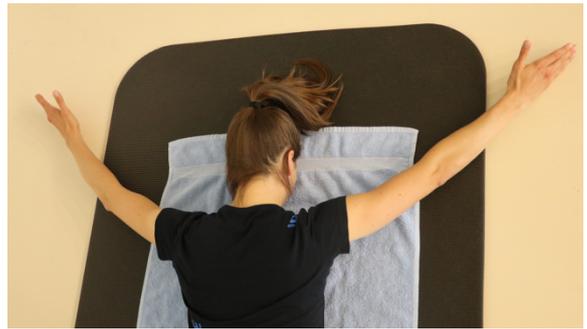
### T-Übung

- Ausgangsstellung** Ellbogen nach aussen gestreckt  
Daumen zeigt zur Decke
- Bewegung** gestreckter Arm bewegt vom Boden Richtung Decke  
Schulterblatt wird zur Wirbelsäule gezogen, sobald der Arm Richtung Decke bewegt



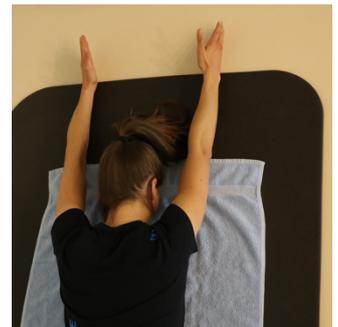
## Y-Übung

- Ausgangsstellung      Ellbogen nach «aussen-oben» gestreckt  
Daumen zeigen zur Decke
- Bewegung              gestreckte Arme bewegen vom Boden Richtung Decke  
Schulterblätter werden zur Wirbelsäule gezogen, sobald die Arme Richtung Decke bewegen
- 



## I-Übung

- Ausgangsstellung      Arme werden parallel zum Kopf hochgehalten  
Daumen zeigen zur Decke
- Bewegung              gestreckte Arme bewegen vom Boden Richtung Decke  
Schulterblätter werden zur Wirbelsäule gezogen, sobald die Arme Richtung Decke bewegen
- 



## Varianten

- auf dem Boden in Bauchlage oder im Vierfüsslerstand
- mit einem oder beiden Armen gleichzeitig

## Dosierung

- 2-3x 12 Wiederholungen
- Wenn die Übungen zu wenig anspruchsvoll sind
  - o Gewichte in die Hand nehmen (z.B. Pet-Flaschen)
  - o Übung im Stand machen, vornübergebeugt mit grösserer Bewegungsamplitude