

Übungen Stretching obere Extremitäten

Liebe Patientinnen und Patienten,

um Ihre Bewegungstherapie mit zu gestalten, möchten wir Ihnen diese Übungsprogramm aushändigen. Trainieren Sie regelmäßig, am besten 15 bis 20 Minuten täglich. Kontrollieren Sie immer Ihre Atmung und trainieren Sie im schmerzfreien Bereich. Ihr Therapeut stellt Ihnen individuell eine Übungsauswahl zusammen.

Statisches Dehnen

Die Dehnung sollte für mindestens 20 Sekunden gehalten werden. Dabei sollte die Spannung nicht nachgelassen werden und auch nicht stärker gezogen werden. Aus der Dehnung sollte immer langsam heraus gegangen werden.

Wir wünschen Ihnen weiterhin gute Besserung sowie viel Freude mit den Übungen.



■ Handheber

Strecken Sie einen Arm nach vorne und winkeln Sie dabei Ihre Hand nach unten ab. Nun umgreifen Sie mit Ihrer anderen Hand Ihren Handrücken (nicht die Finger) und ziehen ihn nach unten. Der Ellenbogen sollte dabei gestreckt sein und die Schulter nach unten gezogen werden.



Halten Sie nun die Dehnung für mindestens 20 Sekunden und wiederholen Sie das gleiche mit der anderen Hand.



■ Handsenker

Strecken Sie einen Arm nach vorne und heben Sie Ihre Hand hoch. Nun umgreifen Sie mit Ihrer anderen Hand Ihrer Handfläche (nicht die Finger) und ziehen sie nach oben. Der Ellenbogen sollte dabei gestreckt sein und die Schulter nach unten gezogen werden.



Halten Sie nun die Dehnung für mindestens 20 Sekunden und wiederholen Sie das gleiche mit der anderen Hand.



■ Rückenmuskulatur

Knien Sie sich hinter einen Stuhl oder Hocker und legen Sie beide Hände auf ihn. Nun das Gesäß auf die Füße absinken und den Brustkorb Richtung Boden senken bis Sie eine Dehnung verspüren.

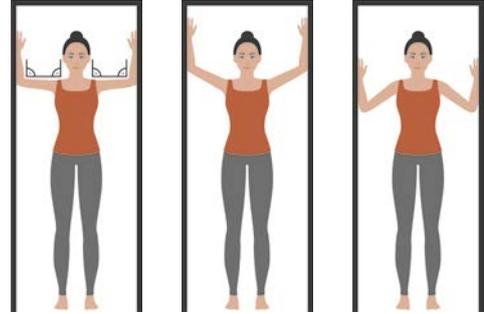
Halten Sie nun die Dehnung für mindestens 20 Sekunden.



■ Brustmuskulatur

Stellen Sie sich in einen Türrahmen. Dabei sollten sich die Unterarme an den Türrahmen befinden und die Schultern und Ellenbogen möglichst einen 90 Grad Winkel bilden. Nun sollten Sie Ihr Gewicht nach vorne verlagern, dabei den Bauch anspannen, bis Sie eine Dehnung in der Brustmuskulatur verspüren. Diese Position für mindestens 20 Sekunden halten. Um alle Anteile der Brustmuskulatur zu dehnen, sollte Sie die Winkelposition noch 2x verändern.

Einmal die gleiche Dehnung mit Schultern unter dem 90 Grad Winkel und einmal über dem 90 Grad Winkel durchführen.



■ Schultermuskulatur

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Umgreifen Sie nun mit einer Hand Ihren Ellenbogen und drücken ihn Richtung gegenüberliegende Schulter. Dabei drücken Sie die Schulter nach unten.

Halten Sie nun die Dehnung für mindestens 20 Sekunden und wiederholen Sie das gleiche mit der anderen Seite.



■ Ellenbogenstrecker

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Heben Sie nun einen Arm hoch, indem Sie Ihre Hand entweder an den Kopf, in den Nacken oder zwischen die Schulterblätter legen. Umgreifen Sie jetzt mit Ihrer anderen Hand Ihren Ellenbogen und ziehen ihn Richtung Kopf. Dabei darauf achten, dass Sie den Bauch fest anspannen und nicht ins Hohlkreuz fallen.

Halten Sie nun die Dehnung für mindestens 20 Sekunden und wiederholen Sie das gleiche mit der anderen Seite.

Alternative

Umgreifen Sie hinter Ihrem Rücken ein Handtuch und ziehen somit mit Ihrer unteren Hand Ihren oberen Arm in die Dehnung.

Halten Sie nun die Dehnung für mindestens 20 Sekunden und wiederholen Sie das gleiche mit der anderen Seite.

