



Mobilisation Schulter Aktiv

Bei dieser Übung geht es darum die Beweglichkeit in Ihrer Schulter zu fördern. Sie brauchen ein Seil von ca. ein Meter zwanzig, in dem Sie auf der eine Seite einen dicken Knoten und auf der anderen Seite eine Schlaufe machen. Klemmen Sie das Seil mit den Knoten wie gezeigt im Türrahmen. Aus technischen Gründen wurde dies jetzt an der Seite von Türrahmen gefilmt, zu dem die Tür aufgeht. Sicherer ist es auf die andere Seite zu stehen. Greifen Sie mit dem betroffenen Arm den Schlaufen. Jetzt führen Sie langsam den Arm hoch, wobei Sie darauf achten das der Arm in dem Seil ruht. Das Seil steht also zu jeder Zeit stramm. Wenn Sie oben angelangt sind, gehen Sie langsam mit der Hand nach außen und dann wieder nach unten. Es entsteht so eine Bewegung die dem Brustschwimmen nicht unähnlich ist. Je weiter Sie von der Tür stehen, je höher wird der Arm sich bewegen. Wiederholen Sie die Übung 15 Mal in einem ruhigen Tempo und dann wechseln Sie die Richtung und schwimmen so zu sagen Rückwärts. Auch diese Übung wiederholen Sie 15 Mal. Die Übung können Sie mehrmals am Tag wiederholen.



Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: www.physiotherapie-jeuring.de