



Praxis Jeuring

Praxis für Physiotherapie & manuelle Therapie

Brüningsenstr. 1, 59519, Möhnesee – Günne, Tel: 02924 –974 65 89

Mobilisation Schulterstreckung passiv

Bei dieser Übung geht es darum die Streckung in Ihrer Schulter zu üben ohne dass die Muskeln der Schulter sich allzu sehr anspannen. 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. Der nicht betroffene Arm unterstützt jetzt den betroffenen Arm und führt diesen, mit Unterstützung von dem Seil hoch. Es dürfen dabei keine Schmerzen auftreten. Wiederholen Sie die Übung 30 Mal in ein ruhiges Tempo mehrmals am Tag.



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