



SCHULTERN DEHNEN

Aufrecht auf eine Matte oder ein Handtuch setzen. Die Beine aufstellen. Nehmen Sie nun ein Thera-Band, einen Yoga-Gurt oder ein Seil in beide Hände und halten Sie es etwa schulterbreit hinter dem Rücken auf Spannung. Rutschen Sie jetzt mit dem Po auf der Unterlage so weit nach vorn wie möglich. Dann pendeln Sie mit den Knien für zwei Minuten abwechselnd nach links und rechts und wandern dadurch mit dem Po immer weiter nach vorn. Die Arme sollten ganz gestreckt sein. Dann den Po langsam zurücksetzen, Hände aus der Schlaufe nehmen und Schultern lockern. [1x wiederholen]

➤ **Tipp des Orthopäden:** „Bewegen Sie sich sanft, vermeiden Sie plötzliche und ruckartige Bewegungen der Schulter.“



„BEWEGEN SIE IHRE SCHULTER, AUCH WENN ES SCHMERZT“



Dr. Martin Marianowicz, Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin sowie Leiter des Marianowicz Zentrums für Diagnose und Therapie in München

KRÄFTIGEN UND LOCKERN

Stellen Sie sich eine Armlänge entfernt vor eine Wand. Stützen Sie sich mit den Handflächen ab, spannen Sie Bauch und Rücken an. Beugen Sie die Arme nun mit der Ausatmung und strecken Sie sie mit der Einatmung wieder. Ellenbogen leicht anwinkeln. Wer mag, hält die Belastung mit gebeugten Armen für etwa 10 Sekunden. [10 - 15x wiederholen]

➤ **Tipp des Orthopäden:** „Die Sehnen und Muskeln in der Schulter zu stärken und zu lockern sorgt dafür, dass es gar nicht erst zu Kalkablagerungen kommt - und bestehende besser abtransportiert werden.“





BEWEGLICHKEIT TRAINIEREN

Nehmen Sie eine Hantel oder volle Wasserflasche (1 bis 1,5 Liter) in die rechte Hand und bewegen Sie diese locker und großzügig am Körper vor und zurück, so als würden Sie schwingvoll gehen. Nach 30 Sekunden die Seite wechseln. [5x wiederholen pro Arm]

» **Tipp des Orthopäden:** „Wichtig bei einer Kalkschulter ist es, die Beweglichkeit des Schultergelenks zu erhalten, damit es nicht steif wird – auch wenn es schmerzt. Denn: Der Schmerz entsteht nicht durch die Kalkablagerungen im Sehnenapparat der Schulter, sondern durch die Spannungen rund um die Schulter, die durch zu wenig Bewegung entstehen. Diese kann man mit effektiven Übungen lösen.“

MIT KUGEL MASSIEREN

Stellen Sie sich mit einer Faszienkugel oder einem Tennisball vor eine Wand. Platzieren Sie die Kugel vorn an der Innenseite der Schulter, wo Sie die Schmerzen spüren, und halten Sie die Kugel zunächst mit einer Hand fest. Drehen Sie nun den Körper zur Wand und lehnen Sie sich dagegen, sodass die Kugel dazwischen klemmt. Bewegen Sie im Anschluss den Körper mit leichtem Druck gegen die Wand vorsichtig hin und her – so massieren Sie sanft den empfindlichen Bereich. Drehen Sie den Körper langsam weiter, weg von der Wand (immer mit sanftem Druck, damit die Kugel nicht herunterfällt), um die Außenseite der Schulter und zum Schluss den Bereich unterhalb des Schlüsselbeinknochens zu massieren. [1 - 2x wiederholen pro Seite]

» **Tipp des Orthopäden:** „Wenn Sie einen Punkt finden, der besonders schmerzt, bleiben Sie eine Weile genau dort und üben Sie gezielt sanften Druck aus, um die Verklebungen der Faszien zu lösen. Atmen Sie dabei ruhig und tief ein und aus.“



MUSKELN MOBILISIEREN

Der Vierfüßler-Stand ist die Ausgangsposition. Die Ellenbogen sind ganz gestreckt. Nun den Po nach hinten schieben, sodass der vordere Schulterbereich gedehnt wird. Der Nacken befindet sich in einer Linie mit der Wirbelsäule, der Blick geht zum Boden. Die Position zwei bis drei Minuten halten. Wie weit Sie in die Dehnung gehen können, hängt davon ab, wie steif bzw. flexibel die Muskeln und Bänder im Schultergelenk sind. [1x wiederholen]

» **Tipp des Orthopäden:** „Achten Sie darauf, die Ellenbogen gestreckt zu lassen, sonst ist die Übung nicht so effektiv. Diese Position ist übrigens bei allen Schulter-Schmerzen wohltuend – egal, ob Kalk drinnen ist oder nicht.“