Übung 1

Möglich ab:

sofort	☐
nach 3 Monaten	☐
nicht geeignet	☐

Mobilisation

Beschreibung:

Bewegen Sie die Arme gleichzeitig vor und zurück, im nächsten Durchgang zur Seite.

Übung 2

Möglich ab:

sofort	☐
nach 3 Monaten	☐
nicht geeignet	☐

Mobilisation

Beschreibung:

Bewegen Sie die Arme abwechselnd vor und zurück.

Übung 3

Möglich ab:

sofort	☐
nach 3 Monaten	☐
nicht geeignet	☐

Mobilisation

Beschreibung:

Kreisen Sie mit den Schultern.

Übung 4

Möglich ab:

sofort	☐
nach 3 Monaten	☐
nicht geeignet	☐

Mobilisation

Beschreibung:

Versuchen Sie mit den Fingern an der Wand hochzukrabbeln.

Übung 5

Möglich ab:

sofort	☐
nach 3 Monaten	☐
nicht geeignet	☐

Mobilisation

Beschreibung:

Lehnen Sie sich mit den Unterarmen gegen die Wand und machen abwechselnd einen Katzenbuckel und hängen durch.

Rehaklinik Wiesengrund
Berliner Straße 100, 59505 Bad Sassendorf
www.reha-klinik-wiesengrund.de
Telefon 0 29 21 502 - 0
info@reha-klinik-wiesengrund.de

Übung 6

Möglich ab:

sofort	☐
nach 3 Monaten	☐
nicht geeignet	☐

Mobilisation

Beschreibung:

Bewegen Sie die gestreckten Arme zur Seite und wieder zur Mitte zurück.

Übung 7

Möglich ab:

sofort	☐
nach 3 Monaten	☐
nicht geeignet	☐

Mobilisation

Beschreibung:

Pendeln Sie mit Ihren Armen gegengleich, dabei drehen sich die Handinnenflächen immer in Schwungrichtung.

Übung 8

Möglich ab:

sofort	☐
nach 3 Monaten	☐
nicht geeignet	☐

Mobilisation

Beschreibung:

Die Arme hängen neben dem Körper, die Hände sind zur Faust geballt. Bewegen Sie die Arme in kleinen, schnellen Bewegungen zur Seite.

Übung 9

Möglich ab:

sofort	☐
nach 3 Monaten	☐
nicht geeignet	☐

Dehnung

Beschreibung:

Nehmen Sie das Kinn zur Brust und neigen den Kopf zu einer Seite, dabei zeigt das Ohr zur Schulter. Die gegenüberliegende Hand versucht in gestrecktem Zustand etwas zu greifen und macht sich ganz lang.

Ihr(e) Therapeut:in kreuzt gerne die für Sie passenden Übungen an!
Bei Fragen melden Sie sich gerne bei einem unserer Therapeut:innen!

Wir bringen Sie in Bewegung

Rehaklinik Wiesengrund
Berliner Straße 100, 59505 Bad Sassendorf
www.reha-klinik-wiesengrund.de
Telefon 0 29 21 502 - 0
info@reha-klinik-wiesengrund.de