

Übungen für Zuhause - Schulter post OP

Haltübungen 30 Sek. lang halten
 Übungen in Bewegung 3x 15 Wiederholungen

 	Ausgangsstellung: Umfassen Sie mit der gesunden Hand das Handgelenk auf der operierten Seite. Der Arm zeigt nach vorne unten. Übung: Nun führen Sie mit dem gesunden Arm den operierten Arm nach oben außen und schauen dem Arm hinterher. Wiederholung: bis zu 3x15
  	Nehmen Sie in die Hand der operierten Seite eine halbvolle bis volle Wasserflasche. Nun pendeln Sie diese Wasserflasche langsam vor und zurück. Kreisen Sie die Wasserflasche langsam vor dem Körper. Kreisen Sie die Wasserflasche langsam vor dem Körper

	Legen Sie die Handflächen aneinander und spannen Sie diese gegeneinander. Spannung ca. 30 sek. lang halten. Wiederholen sie die Übung 3-mal
	Stellen Sie sich an eine Wand und krabbeln Sie mit beiden Händen soweit wie möglich nach oben und wieder runter. Diese Übung können Sie auch zur Seite durchführen
	Haken Sie die Finger ineinander und ziehen Sie dann die Hände auseinander. Spannung für ca. 30 sek. Halten Wiederholen sie die Übung 3-mal