PLASMACONCEPT

# KLEINE GELENKSCHULE

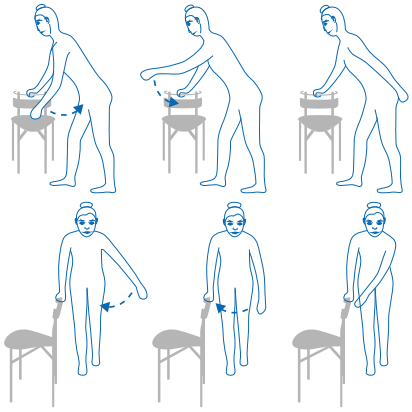
## Bewegung für Ihre Schulter-Gelenke

Gute Ernährung und Bewegung sind die besten Wege, Ihre Gesundheit zu stärken und zu erhalten. Das gilt auch und gerade für erkrankte Gelenke. Denn mit Bewegung regen Sie den Stoffwechsel in den Gelenken an und unterstützen so die Therapie.
Üben Sie niemals gegen den Schmerz, sondern immer nur so weit bis Sie eine leichte bis mittlere Muskelanspannung fühlen.

## Übungen zur Entspannung und Mobilisierung der Schultergelenke

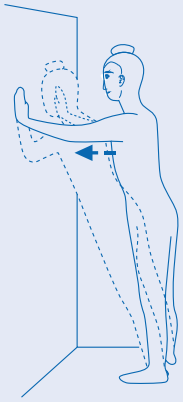
### 1. Armpendel

- Stützen Sie sich mit einem Arm auf einem Stuhl ab und neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorne.
  Den anderen Arm lassen Sie locker und möglichst ohne Anstrengung nach vorne und zur Seite pendeln.
- **10-mal** wiederholen.
  Dann den Arm wechseln.



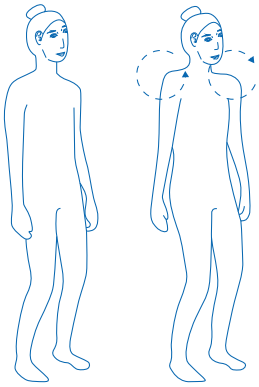
### 2. Liegestütze an der Wand

- Stellen Sie sich mit dem Abstand der gestreckten Arme vor eine Wand. Die Arme werden in Schulterhöhe gegen die Wand gestützt, die Fingerspitzen der flach aufliegenden Handflächen zeigen nach oben. Gehen Sie nun mit Ihren Füßen etwas zurück und stützen dabei das Körpergewicht auf den Armen ab.
- Führen Sie **10 Liegestütze** mit den Armen aus.



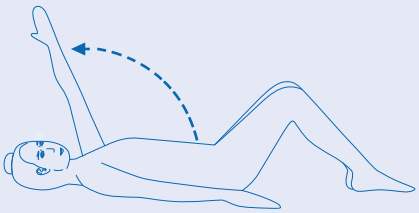
### 3. Schulterkreisengelenke

- Stellen Sie sich aufrecht hin und lassen Sie die Arme an den Seiten locker herab hängen. Kreisen Sie mit beiden Schultern abwechselnd und langsam von hinten oben nach vorne unten. Dann lassen Sie die Arme wieder locker herabhängen. Nun kreisen Sie mit den Schultern von vorne nach hinten in umgekehrter Richtung als wollten Sie einen Rucksack absetzen.
- **5-mal** in jede Richtung wiederholen.



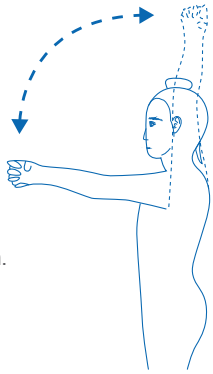
### 4. Schere

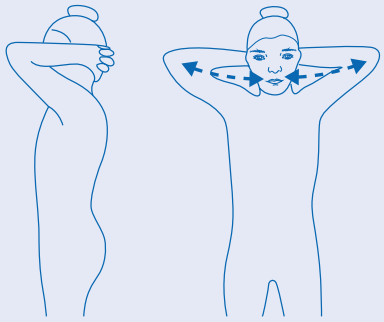
- Legen Sie sich auf den Rücken. Winkeln Sie beide Knie leicht an und legen Sie die Arme seitlich neben Ihrem Oberkörper. Bewegen Sie die gestreckten Arme wie eine Schere entgegengesetzt im Wechsel nach oben.
- Übung **10-mal** wiederholen.



### 5. Beugung

- Falten Sie die Hände und strecken Sie dann Ihre Arme nach vorne. Heben Sie die Arme von der Brusthöhe bis an die Seite des Kopfes. Achten Sie darauf, dass Ihre Schultern dabei unten bleiben. Stellen Sie sich vor einem Spiegel, um Ihre Körperhaltung zu kontrollieren.
- **10-mal** wiederholen.



### 6. Außenrotation

- Falten Sie Ihre Hände hinter dem Kopf. Führen Sie die Ellbogen soweit wie möglich zusammen und wieder auseinander. Führen Sie die Bewegung ruhig und langsam aus.
- **10-mal** wiederholen.