

# DEIN BEWEGUNGSPLAN GEGEN SCHULTERSCHMERZEN

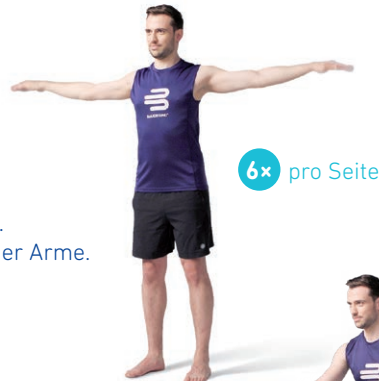


Für die gezielte Stärkung deiner Schultermuskulatur findest du hier einige Übungen, welche du zu Hause, in der Mittagspause oder in der Freizeit durchführen kannst. Bitte sprich vorab mit deinem Arzt, welche Übungen für dich geeignet sind und deine Therapie sinnvoll ergänzen.\*

**Tipp:** Lass am besten gleich deine passenden Übungen vom Arzt oder medizinischen Fachpersonal ankreuzen.

## 1. ARM KREISEN

- Stelle dich aufrecht und hüftbreit hin.
- Strecke beide Arme zur Seite, bis Schulter, Ellenbogen und Handgelenke eine Linie bilden.
- Der linke Arm wird nun in kleinen Drehbewegungen nach vorne gebracht, während der rechte Arm nach hinten dreht.
- Wechsle nach sechs Wiederholungen die Drehrichtung deiner Arme.

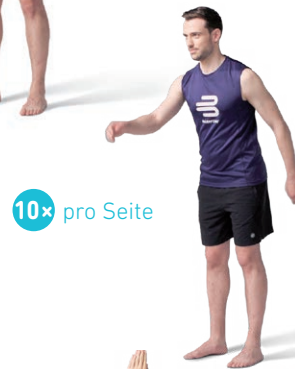


6x pro Seite

**INFO**  
Du verbesserst deine Armkoordination und regst beide Gehirnhälften an.

## 2. PENDELN

- Stelle dich aufrecht und hüftbreit hin.
- Neige den Oberkörper etwas nach vorne und lass deine Arme ganz locker neben dem Körper hängen.
- Versetze deine Arme nun in einen leichten Schwung und lasse sie entspannt pendeln.



10x pro Seite

**INFO**  
Dein Schultergelenk wird mobilisiert und entlastet.

## 3. BUTTERFLY MIT GESTRECKTEN ARMEN

- Lege dich ganz entspannt auf den Rücken.
- Spreize deine Arme zur Seite ab, sodass Schulter, Ellenbogen und Handgelenke eine Linie bilden.
- Führe nun die Arme nach vorne zusammen, bis sich deine Handflächen berühren.
- Baue einen leichten Druck zwischen den Händen auf und kehre wieder zurück in die Ausgangsstellung.



6x pro Seite

**INFO**  
Deine Brust- sowie Schulterblattmuskulatur wird gekräftigt.

## 4. DEHNEN DER HINTEREN ARMUSKULATUR

- Stelle dich aufrecht und hüftbreit hin.
- Die Arme hängen entspannt neben dem Körper.
- Hebe nun den rechten Arm und führe die Hand in den Nacken.
- Die linke Hand wird am rechten Ellenbogen platziert und baut leichten Druck auf.
- Halte die Spannung für ca. zehn Sekunden und wechsle dann die Seite.

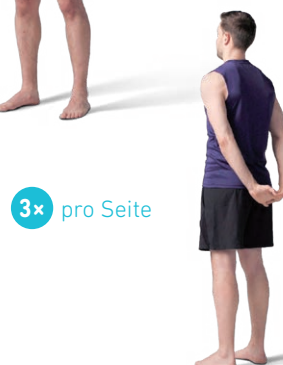


3x pro Seite

**INFO**  
Dein Muskelgewebe kann dadurch leistungsfähiger werden.

## 5. SCHULTERSPANNER

- Stelle dich aufrecht und entspannt hin.
- Die Hände werden hinter dem Körper zusammengeführt, sodass die Handflächen aneinander liegen und Richtung Boden zeigen.
- Schiebe nun langsam die Hände vom Körper weg nach hinten.
- Halte die Spannung für ca. zehn Sekunden und löse sie erst dann wieder auf.



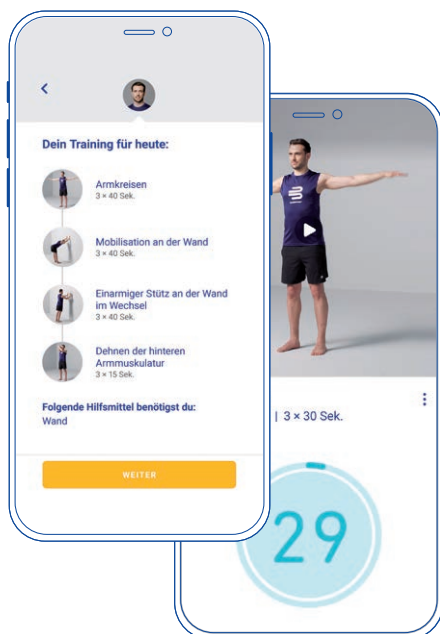
3x pro Seite

**INFO**  
Deine vorderen Muskeln werden gedehnt, die Haltung verbessert und die Schulterbeweglichkeit geübt.

# LERNE MEHR ÜBER SCHMERZEN IN DER SCHULTER



Erfahre mehr über  
die Anatomie und die  
häufigsten Erkrankungen:  
[bauerfeind.de/schulter](https://bauerfeind.de/schulter)



## + THERAPIE DIGITAL BEGLEITEN mit der Bauerfeind Therapie-App\*

- individuelles Training, wann du willst
- beobachte deine Therapiefortschritte
- Wissenswertes zu Krankheitsbildern und Bauerfeind-Produkten

→ **JETZT HERUNTERLADEN:**  
[bauerfeind.de/app](https://bauerfeind.de/app)



\*Bitte sprich die Nutzung der APP mit deinem behandelnden Arzt ab, bevor Du mit einer der Übungen beginnen möchtest.

**Haftungshinweise** | Alle Angaben dieser Broschüre haben den Stand des Zeitpunkts der Drucklegung. Sämtliche Inhalte dieser Broschüre / Online-Darstellungen (Texte, Bilder, Graphiken etc.) verstehen sich allein als Ergänzung des Rates deines professionellen medizinischen Fachpersonals, insbesondere des behandelnden Arztes oder Physiotherapeuten. Die Broschüre soll diesen medizinischen Rat nicht ersetzen. Es wird strengstens empfohlen, vor Einsatz eines Bauerfeind-Produkts oder Übernahme einer Therapieempfehlung ärztlichen Rat einzuholen und von den ärztlich gegebenen Anweisungen / Therapien nicht abzuweichen. Nur dann ist die bestmögliche Wirkung unserer Produkte sichergestellt und du wirst schnell wieder gesund. Unsere Ausführungen sollen Selbstdiagnose oder Selbstmedikation nicht unterstützen oder fördern, sondern dienen lediglich der allgemeinen Erst-Information und Grundsensibilisierung für die angesprochenen Themen.