

# Schultergürtel-Mobilisation



ILLUSTRATION  
CHRISTOPH KUTTA

## WARUM?

Bis zu einem gewissen Winkel ist es möglich den Arm ausschließlich über das Schultergelenk zu bewegen. Um Einklemmungen zwischen dem Oberarmkopf und dem Schulterdach zu verhindern, muss sich der Schultergürtel jedoch inklusive Schulterblatt mitbewegen.

## DARUM!

Es wird versucht die Beweglichkeit im Schultergürtel (wieder) herzustellen. Durch einen Gurt oder Handtuch wird das Schlüsselbein fixiert, jetzt durch kleine Bewegungen der Schulter nach oben und unten gezielt den Bereich zwischen Schulter und Schlüsselbein mobilisieren.

---

## WICHTIG:

Die Bewegungen sollten in einem schmerzfreien Bewegungsausmaß durchgeführt werden.

**HB**  
PHYSIO

© Alle Rechte vorbehalten.  
[www.hbphysio.de](http://www.hbphysio.de)