

Rotations-Mobilisation im Schultergelenk



ILLUSTRATION
CHRISTOPH KUTTA

WARUM?

Durch Verletzungen und damit einhergehenden Schonhaltungen kann es im Schultergelenk zu schmerzhaften Bewegungseinschränkungen kommen.

Diese Bewegungseinschränkungen werden durch die umliegenden Weichteile, aber auch durch die Gelenkkapsel hervorgerufen.

DARUM!

In Rückenlage werden die Arme seitlich abgewinkelt. Durch eine Rotationsbewegung des Arms kommt Spannung in das Schultergelenk. Diese Spannung wird gehalten, während die Schulter im schmerzfreien Bereich bewegt wird.

WICHTIG:

Diese Übung sollte in einem schmerzfreien Bewegungsausmaß stattfinden.

HB
PHYSIO

© Alle Rechte vorbehalten.
www.hbphysio.de