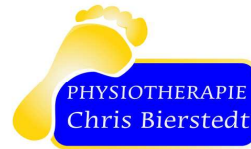
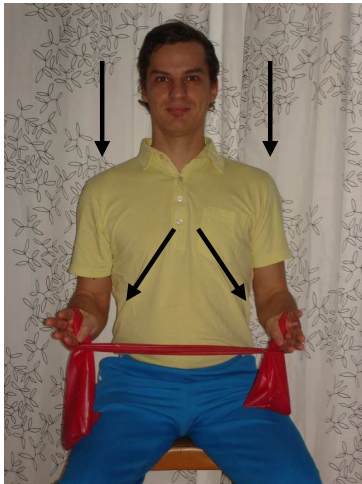


Dr. med. 
Martina Maria Freigassner
Fachärztin für Orthopädie und
Orthopädische Chirurgie
www.freigassner.info
03126 / 59 2 66
0316/ 81 66 81



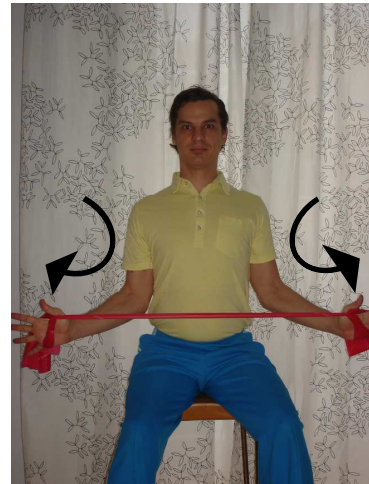
MSc, Physio- und Manualtherapie
0650 / 4052796

Schulterübungsprogramm



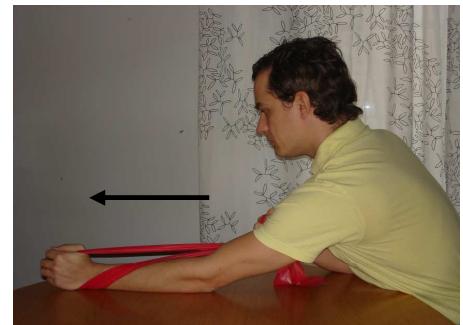
Außendreher

Sitz, das
Gymnastikband
zwischen die Hände,
Ellenbogen gebeugt
und am Körper,
Schultern nach
unten drücken und
halten, langsam
Unterarme nach
hinten drehen ,
15 bis 20 x



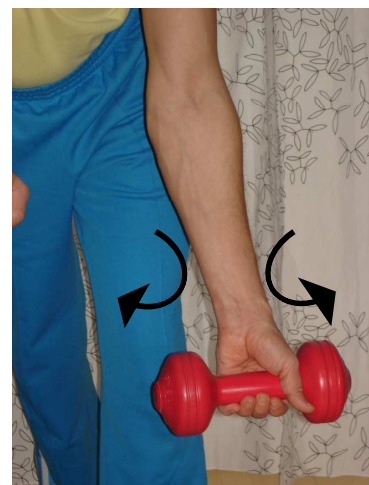
Schieben

Sitz, am Tisch
angelehnt,
ohne Arm
abzuheben, gegen
Widerstand vom
Gymnastikband
nach vorn hinaus
schieben,
Ellenbogen dabei
gestreckt lassen
15 bis 20 x



Kapseltraining

Stand, Arm mit
gewicht (max. 2kg)
hängen lassen,
schnelle Drehungen
ohne Krafteinsatz
(innen/außen)
50 – 60 x



Alle Übungen können drei bis viermal täglich wiederholt werden.