

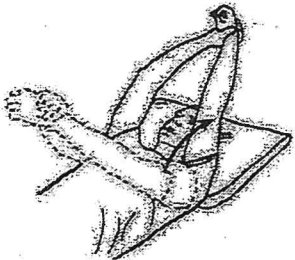


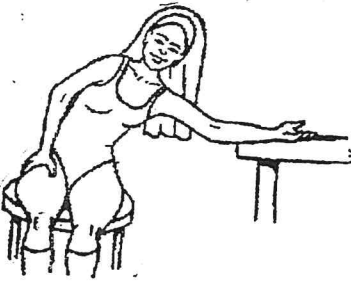


<p style="text-align: center;"><b><u>Pendelübungen (Seit-zu-Seit)</u></b></p> <p>Stützen Sie Ihren Oberkörper mit dem gesunden Arm wie dargestellt ab und verlagern Sie dann Ihr Körpergewicht von einer Seite zur anderen, so dass der operierte Arm frei vor- und zurückschwingen kann.</p>  <p style="text-align: right;">20 Wiederholungen, 2x täglich</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Pendelübungen (Kreisen)</u></b></p> <p>Stützen Sie Ihren Oberkörper mit dem gesunden Arm wie dargestellt ab und verlagern Sie dann Ihr Körpergewicht kreisförmig so, dass sich der operierte Arm ebenso kreisförmig frei bewegen kann. Ändern Sie anschließend die Richtung.</p>  <p style="text-align: right;">20 Wiederholungen, 2x täglich</p>
<p style="text-align: center;"><b><u>Dehnung in Rückenlage</u></b></p> <p>Ergreifen Sie in Rückenlage mit der gesunden Hand das Handgelenk des operierten Armes und heben Sie diesen gestreckt nach oben bis über und hinter den Kopf und nahe zum Ohr.</p>  <p style="text-align: right;">10 Wiederholungen</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Bewegungsübungen - Dehnung nach innen und nach außen mit dem Stab</u></b></p> <p>Auf dem Rücken liegend halten Sie den Stab mit beiden Händen vor dem Körper fest und ziehen mit der gesunden Hand die Hand der operierten Seite nach innen beziehungsweise nach außen, bis ein Ziehen in der Schulter verspürt wird. Achten Sie darauf, dass die Ellenbogen gebeugt sind!</p>  <p style="text-align: right;">Halten Sie 10 Sekunden, 10 Wiederholungen, 2x täglich.</p>
<p style="text-align: center;"><b><u>Bewegungsübungen - Dehnung nach vorn über Kopf (ab 2. Woche)</u></b></p> <p>Schieben Sie Ihren Arm mit der Handfläche auf dem Tisch nach vorn, während Sie vorwärts zum Tisch am besten auf einem Rollstuhl sitzen und Ihren Oberkörper in der Hüfte beugen, bis ein Ziehen in der Schulter einsetzt. Stützen Sie Ihren Oberkörper bei Bedarf mit der gesunden Hand ab.</p>  <p style="text-align: right;">Halten Sie 10 Sekunden, 5 Wiederholungen, 2x täglich</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Bewegungsübungen - Dehnung nach der Seite (ab 2. Woche)</u></b></p> <p>Schieben Sie Ihren Arm mit der Handfläche auf dem Tisch von sich weg, während Sie seitlich zum Tisch am besten auf einem Rollstuhl sitzen und Ihren Oberkörper in der Hüfte seitlich beugen, bis ein Ziehen in der Schulter einsetzt.</p>  <p style="text-align: right;">10 Sekunden halten, 5 Wiederholungen, 2x täglich</p>