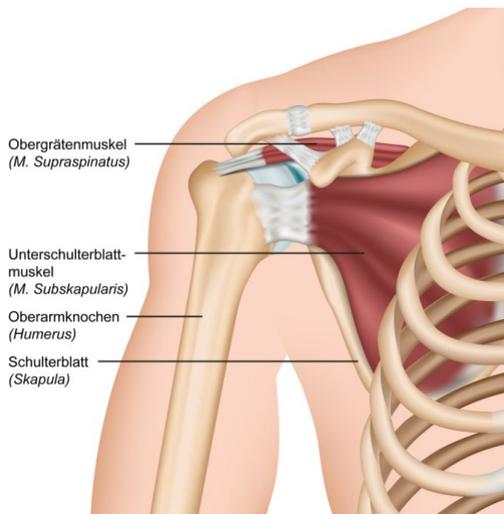


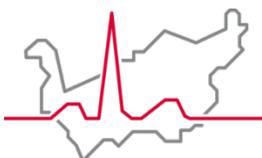
# Schulteroperation Basisprogramm

## INFORMATIONEN FÜR PATIENTEN



Spitalzentrum Oberwallis  
Abteilung Physiotherapie

**Eine gezielte Auswahl an Übungen ist wichtig, um den Heilungsprozess zu unterstützen und Komplikationen zu vermeiden.**



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)



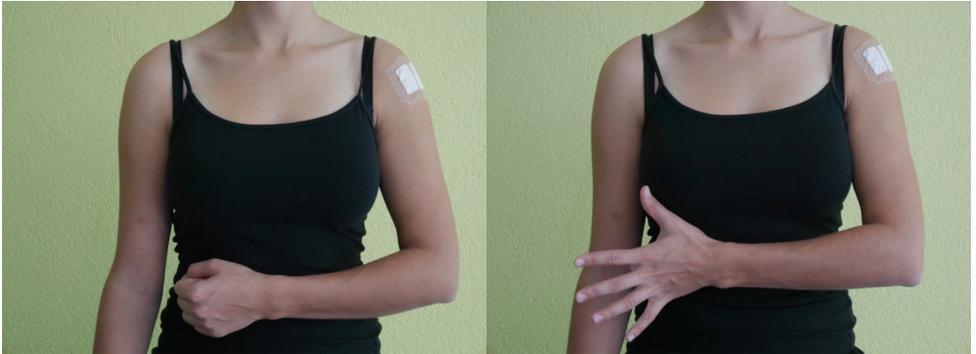
## WAS IST ZU BEACHTEN?

- ✓ Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen und führen Sie die Übungen nur bis zur Schmerzgrenze durch
- ✓ Führen Sie die Übungen langsam und gleichmässig durch, wenn möglich vor einem Spiegel
- ✓ Achten Sie besonders darauf, ruhig weiter zu atmen
- ✓ Führen Sie die Übungen einmal täglich durch
- ✓ Achten Sie darauf, dass die Schultern nicht Richtung Ohr hochziehen

## ÜBUNG 1

Sitz

- Schliessen Sie Ihre Hand zu einer festen Faust und strecken Sie Ihre Finger wieder aus
- Mehrmals täglich im Sekundentakt



Wiederholung x

## ÜBUNG 2

Sitz

- Setzen sie sich entspannt hin und lassen den Arm seitlich am Körper hängen
- Beugen Sie den Unterarm und machen eine Faust
- Strecken Sie den Unterarm wieder nach unten und öffnen Sie dabei die Finger

Wiederholung x



## ÜBUNG 3

Sitz

- Kreisen Sie Ihre Schultern

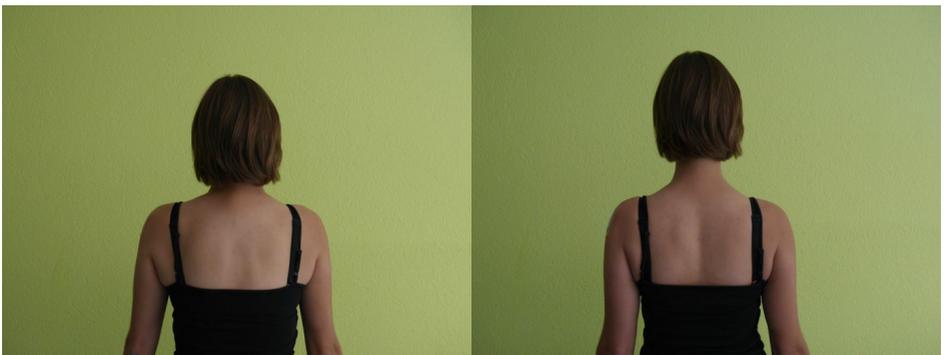


Wiederholung x

## ÜBUNG 4

Sitz

- Ziehen Sie Ihre Schulterblätter zusammen nach hinten unten Richtung Wirbelsäule
- Halten Sie diese Position für fünf Sekunden



Wiederholung x

## ÜBUNG 5

### Sitz, Dehnungsübung

- Neigen Sie Ihren Kopf auf die Seite, bis Sie ein Ziehen spüren
- Achten Sie darauf, dass dabei die Schultern locker bleiben
- Halten Sie diese Position für 20 Sekunden, wechseln Sie dann die Seite



Wiederholung x





Spital Wallis  
**Spital Brig**  
Überlandstrasse 14  
3900 Brig

+41 (0) 27 604 33 33

**Physiotherapie**  
**+41 (0) 27 604 31 86**

[szo.physiotherapie@hopitalvs.ch](mailto:szo.physiotherapie@hopitalvs.ch)



© Alle Rechte vorbehalten.  
Die Texte dieses Dokumentes dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung  
der Kommunikationsabteilung des Spital Wallis vervielfältigt werden