

**THEMA:**  
Autorin:  
**EXPERTIN VOR ORT:**  
Funktion:

**BEWEGUNG FÜR DIE SCHULTERN**  
Uschi Müller  
**CARINA HOLL**  
Sportwissenschaftlerin

---

Schulterverspannung zählen nach „Rücken“ zu den häufigsten gesundheitlichen Bewegungsbeeinträchtigungen. Verantwortlich für Fehlhaltungen und Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich sind vielfach berufliche Gründe, beispielsweise langes Sitzen vor dem Computer oder auch das Ausführen von Arbeiten mit gebeugtem Rücken. Auch ein unbequemes Bett oder eine nachlässige Körperhaltung können zu Verspannungen führen. Das hat dann Folgen: Dauerhafte Fehlhaltungen haben die Überlastung von Muskeln zur Folge, diese verkrampfen, werden dadurch nicht mehr genügend mit Sauerstoff versorgt und verhärten sich schließlich. Diese Verspannungen können dann nach einiger Zeit zu sogenanntem Spannungskopfschmerz führen. Übelkeit, Erbrechen, Licht- oder Geräuschempfindlichkeit, wie sie etwa bei einer Migräne vorkommen, treten beim Spannungskopfschmerz nicht auf. Es gibt also viele Gründe, um die Schultern wieder zu lockern, **wichtig sind Dehnübungen.**

Dauerhafte Fehlhaltung wie langes Sitzen vor dem Computer, müssen „aufgebrochen“ werden. Das bedeutet, dass die betroffene Person mehr Bewegung in Ihren Arbeitsalltag integrieren muss. Dazu gehören in erster Linie, regelmäßiges Aufstehen am Arbeitsplatz, herauskommen aus der täglichen Fehlhaltung durch regelmäßige Mobilisationsübungen am Arbeitsplatz.

## **Übungen für Zwischendurch**

### 1. Dehnen: seitliche Halsmuskulatur



Ausgangsposition: Aufrechte Sitzposition.

- Das linke Ohr wird zur linken Schulter geführt. Die linke Hand wird auf das rechte Ohr gelegt. Bitte nicht an dem Kopf ziehen.
- Diese Position halten und dann die Seite wechseln.

### 2. Dehnen: Nackenmuskulatur



Ausgangsposition: Aufrechte Sitzhaltung.

- Das Kinn Richtung Brust führen. Beide Hände werden auf dem Hinterkopf abgelegt. Nicht an dem Kopf ziehen. Durch das Gewicht der Hände entsteht die Dehnung in der Nackenmuskulatur.
- Diese Position halten. Nach einer Pause von 20 Sekunden diese Übung nochmals durchführen.

3. Dehnen: der Brustmuskulatur, Anspannung: der Muskulatur zwischen Schulterblatt und Wirbelsäule = „Aufbrechen“ der typischen Schreibtischhaltung



Ausgangsposition: Aufrechte Sitzposition.

- Beide Arme bilden im Schultergelenk und im Ellenbogengelenk einen 90° Winkel. Die Fingerspitzen zeigen zur Decke. Die Schulterblätter werden aktiv an die Wirbelsäule herangezogen.
- Diese Position halten. Nach einer Pause von 20 Sekunden diese Übung nochmals durchführen.

4. Dehnen: der Brustmuskulatur, Mobilisation des Schultergelenks



Ausgangsposition: Aufrechte Sitzposition.

- Beide Hände hinter dem Rücken zusammenführen. Die Schulterblätter werden an die Wirbelsäule herangezogen und dann die Arme so weit wie es geht anheben. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht und fällt nicht nach vorne.
- Diese Position halten. Nach einer Pause von 20 Sekunden diese Übung nochmals durchführen.

Zielmuskulatur: Hals- und Schultermuskulatur

Anzahl der Sätze: 3

Wiederholungen pro Satz: Die Dehnung wird statisch 20 Sekunden gehalten.

## **Schulterblattschmerzen**

### Hintergrund:

Die Schmerzen werden zwischen der Wirbelsäule und den Schulterblättern angegeben (Schulterschmerzen). Oftmals sind die Schmerzen auch unter dem Schulterblatt zu spüren oder direkt darauf. Die Ursache dafür sind häufig verspannte Muskeln. Zwischen den Schulterblättern und der Brustwirbelsäule befinden sich die Musculi rhomboidei, die die Schulterblätter an die Wirbelsäule ziehen. Diese können bei Fehlhaltungen und einseitigen Belastungen, während der Computerarbeit, verspannen. Aber auch unser Trapezmuskel, der unsere Schulterblätter hoch und runter bewegt oder auch an die Wirbelsäule heranzieht, kann zu den Schmerzpunkten führen. Verantwortlich für diese Spannungszustände um das Schulterblatt scheint das Einfallen der Schultern nach vorne zu sein. Die genannten Muskeln, der Trapezmuskel und auch die Rhomboiden sind zu schwach und können die Schulterblätter nicht an der Wirbelsäule fixieren. Dadurch fallen unsere Schultern nach vorne und von der Seite entsteht der Eindruck, als hätte man einen Rundrücken. Diese Fehlhaltung kann durch lang andauerndes Sitzen am Arbeitsplatz oder auch durch Dauerstress- Zustände hervorgerufen werden. Durch regelmäßige Mobi-

lisationsübungen kann man den Verspannungsmustern bzw. den Schmerzpunkten der Schultermuskulatur entgegenwirken.

## Übungen:

### 1. Dehnung: der Brustmuskulatur, Mobilisierung: des Schultergelenkes und der Schulterblätter



Ausgangsposition: Aufrechte Sitzposition.

- Beide Arme bilden im Schultergelenk und im Ellenbogengelenk einen 90° Winkel. Die Fingerspitzen zeigen zur Decke. Die Schulterblätter werden aktiv an die Wirbelsäule herangezogen. In dieser Position werden die Arme nun so weit wie es geht Richtung Decke bewegt, bzw. soweit es geht nach unten bewegt (als wenn man die Ellenbogen hinter dem Rücken zusammenführen möchte).
- Diese Bewegung 20-mal wiederholen. Nach einer Pause von 20 Sekunden diese Übung nochmals durchführen.

### 2. Dehnung: der Schultermuskulatur



Ausgangsposition: Aufrechte Sitzhaltung.

- Katzenbuckel im Sitzen auf dem Stuhl: Die Beine werden breit gestellt. Beide Hände werden von außen an der Wade fixiert. In dieser Position wird die Brustwirbelsäule zur Decke gedrückt. Den Kopf locker hängen lassen und langsam weiter Atmen.
- Diese Position halten. Nach einer Pause von 20 Sekunden diese Übung nochmals durchführen.
- 

### 3. Mobilisation: der Schulterblätter



Ausgangsposition: Aufrechte Sitzposition.

- Die Handinnenflächen und die Ellenbogen aneinander drücken. Hände und Ellenbogen in dieser Position fixieren und nicht mehr lösen. Danach werden die Arme aktiv zur Decke geschoben und nach unten bewegt. Die Ellenbogen lösen sich nicht voneinander!
- Diese Bewegung 20-mal wiederholen. Nach einer Pause von 20 Sekunden diese Übung nochmals durchführen.

## 4. Mobilisation: des Schultergelenks und der Schulterblätter



Ausgangsposition: Aufrechte Sitzposition.

- Die Arme locker neben dem Oberkörper nach unten hängen lassen. Dann die Schultern aktiv Richtung Decke anheben und die Schulterblätter nach hinten an die Wirbelsäule ziehen. Danach die Schulterblätter aktiv nach unten schieben. Dann werden die Schultern wieder nach vorne gezogen und danach nach oben. Das Schulterkreisen wird nur nach hinten durchgeführt, damit die typische Haltung am Arbeitsplatz „Rundrücken“ aufgebrochen wird.
- Diese Bewegung 20 Mal wiederholen. Nach einer Pause von 20 Sekunden diese Übung nochmals durchführen.

Zielmuskulatur: Schultermuskulatur

Anzahl der Sätze: 3

Wiederholungen pro Satz: Dehnung 20 Sekunden statisch halten, Bewegung 20-mal durchführen.