Übungstipps für die Schulter

Wahrnehmen · Bewegen · Belasten

Die Schulter ist sehr beweglich und wird wesentlich durch Muskeln und Sehnen geführt. Beschwerden treten häufig beim Anheben des Arms, bei Arbeiten über Schulterhöhe oder bei wiederholten Belastungen auf. Der Schmerz kann dabei bis in den Oberarm ausstrahlen.

Die folgenden Übungen sollen Ihnen helfen, die Schulter kontrolliert zu bewegen und schrittweise wieder zu belasten.

Für wen sind diese Übungen gedacht?

Das Programm richtet sich an Erwachsene mit allmählich entstandenen, bewegungs- oder belastungsabhängigen Schulterbeschwerden, beispielsweise beim Anheben des Arms oder bei Tätigkeiten über Schulterhöhe. Es ist nicht für die Nachbehandlung nach einer Operation, eine akute Verletzung, eine ausgeprägte Schultersteife oder einen plötzlich aufgetretenen deutlichen Kraftverlust vorgesehen.

Warum arbeiten wir aktiv mit der Schulter?

Schulterschmerzen bedeuten nicht automatisch, dass eine Sehne beschädigt oder zwischen Knochen ‚eingeklemmt' ist. Bewegung, Belastbarkeit und das Zusammenspiel der Muskulatur können sich verändern, ohne dass sich die Beschwerden einer einzigen Struktur zuordnen lassen. Deshalb beginnen wir mit einer unterstützten Bewegung und steigern anschließend die aktive Belastung.

WAHRNEHMEN → BEWEGEN → DOSIERT BELASTEN

1 Den Arm auf dem Tisch bewegen

Ziel	Die Schulter unterstützt und kontrolliert bewegen.

Setzen Sie sich vor einen Tisch. Legen Sie die Hand und den Unterarm auf ein Handtuch oder eine andere gut gleitende Unterlage.

Schieben Sie den Arm langsam nach vorn. Lassen Sie den Oberkörper dabei etwas mitgehen, sodass sich der Arm ohne großen Kraftaufwand bewegt.

Gehen Sie nur so weit, wie sich die Bewegung angenehm oder gut tolerierbar anfühlt. Ziehen Sie den Arm anschließend wieder langsam zurück.

Dosierung	6-10 langsame Wiederholungen.
Gut zu wissen	Die Bewegung muss nicht vollständig schmerzfrei sein. Ein leichtes Ziehen kann in Ordnung sein. Die Beschwerden sollten während der Übung jedoch nicht deutlich zunehmen und sich danach wieder beruhigen.

Rainer Haußmann · Physiotherapeut · Manualtherapeut · Heilpraktiker für Physiotherapie
www.rainer-haussmann.de · info@rainer-haussmann.de
© 2026 Rainer Haußmann · Alle Rechte vorbehalten.

2 Die Schulter nach außen aktivieren

Ziel	Die außenrotierende Muskulatur der Schulter dosiert anspannen.

Stellen Sie sich mit der betroffenen Seite neben eine Wand. Der Oberarm liegt locker am Körper, der Ellenbogen ist etwa rechtwinklig gebeugt. Legen Sie bei Bedarf ein kleines zusammengerolltes Handtuch zwischen Oberarm und Körper.

Legen Sie den Handrücken an die Wand. Drücken Sie die Hand sanft nach außen gegen die Wand, ohne dass sich der Arm sichtbar bewegt. Beginnen Sie mit wenig Kraft, halten Sie die Spannung kurz und lösen Sie sie anschließend vollständig.

Dosierung	5-8 Wiederholungen, jeweils etwa 5 Sekunden halten.
Gut zu wissen	Auch eine Muskelanspannung ohne sichtbare Gelenkbewegung kann die Schulter dosiert belasten. Entscheidend ist, dass die Stärke der Anspannung zu Ihren Beschwerden passt.

3 Die Schulter an der Wand belasten

Ziel	Schulter und Schultergürtel kontrolliert und gut dosierbar belasten.

Stellen Sie sich mit Blick zu einer Wand. Legen Sie beide Hände etwa schulterbreit und auf Brust- bis Schulterhöhe an die Wand. In der Ausgangsstellung zeigen die Finger nach oben. Gehen Sie mit den Füßen einen kleinen Schritt zurück.

Beugen Sie langsam die Ellenbogen und bewegen Sie den Oberkörper als Einheit in Richtung Wand. Drücken Sie sich anschließend mit beiden Händen wieder zurück. Die Schultern und Schulterblätter dürfen sich dabei natürlich mitbewegen.

Variation der Handstellung
Wenn die Grundübung gut gelingt, können Sie die Hände vor einem Durchgang leicht neu ausrichten: Zeigen die Finger etwas zueinander, wird die Schulter stärker in Richtung Innenrotation geführt. Zeigen die Finger etwas voneinander weg, wird die Außenrotation stärker betont. Verändern Sie die Stellung nur so weit, wie es für Handgelenke, Ellenbogen und Schultern angenehm bleibt. Drehen Sie die Hände nicht unter Belastung auf der Wand.

Dosierung	6-10 langsame Wiederholungen, zunächst 1-2 Durchgänge. Wählen Sie pro Durchgang nur eine Handstellung.
Gut zu wissen	Je näher Sie an der Wand stehen, desto leichter wird die Übung. Steigern Sie zunächst die Bewegungskontrolle und erst danach Abstand, Wiederholungszahl oder Handvariation.

Zum Schluss: kurz nachspüren

Nehmen Sie sich nach den Übungen einen Moment Zeit:

- Wie fühlt sich das Anheben des Arms jetzt an?
- Welche Übung war angenehm oder hilfreich?
- Wie reagiert die Schulter einige Minuten später?
- Welche Belastungsstärke wäre beim nächsten Mal passend?

Leitgedanke: Bewegung zulassen, Belastung dosieren und die Reaktion beobachten.

Wichtiger Hinweis
Die Übungen sind allgemeine Anregungen und ersetzen keine individuelle Untersuchung oder Behandlung. Führen Sie die Bewegungen kontrolliert und nur in einem gut tolerierbaren Bereich aus. Lassen Sie die Beschwerden fachlich abklären bei deutlichem Kraftverlust, plötzlich nicht mehr möglicher Armhebung, Beschwerden nach einem Unfall, sichtbarer Fehlstellung, ausgeprägter Rötung oder Schwellung, Fieber, zunehmenden Gefühlsstörungen oder anderen ungewöhnlichen Reaktionen. Treten Schulterschmerzen zusammen mit Brustschmerzen, Atemnot, Übelkeit, kaltem Schweiß oder ausgeprägtem Unwohlsein auf, ist eine umgehende medizinische Abklärung erforderlich.

Nutzung: Dieses Dokument ist für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Eine Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung - auch auszugsweise - bedarf der Zustimmung des Urhebers.