



OPTIMUM

PRIVATPRAXIS FÜR OSTEOPATHIE
HEILPRAKTIK & ÄSTHETIK

PREMIUM / KRAFT & BEWEGLICHKEIT

Schulter gezielt aufbauen

Alltagsbewegungen erleichtern und die Schulter mit einem anpassbaren Plan belasten.

S1

VERSTEHEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

- 6 bebilderte Übungen für Mobilität und Kraft
- Flexibler Aufbauplan und Ernährung mit wenig Aufwand
- Ausfüllbare Arbeitsblätter für Ziele und Belastung

Denis M. Brennenstuhl

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath · Chiropraktiker
D.O. Int. · D.O. VFO

Franco Sanna

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath
D.O. VFO

START / ZIEL & GRENZEN

Wieder mehr mit dem Arm machen

Anziehen, etwas aus dem Regal nehmen oder eine Tasche tragen: Die Schulter ist bei vielen einfachen Aufgaben beteiligt. Wenn diese Bewegungen unangenehm werden, hilft ein Plan, der weder überfordert noch jede Belastung vermeidet.

Die Zielgruppe dieses Bandes

Erwachsene mit bereits eingeordneten, belastungsabhängigen Beschwerden im Bereich der Rotatorenmanschette. Die Anleitung passt nicht automatisch zu einer frischen Verletzung, vollständigen Sehnenruptur, ausgeprägten Schultersteife, Luxation oder einer operierten Schulter.

Drei praktische Ziele

- Eine passende Bewegungsweite finden und alltägliches Greifen wieder üben.
- Die Last schrittweise erhöhen, statt täglich zwischen völliger Schonung und Überlastung zu wechseln.
- Mahlzeiten, Schlaf und Arbeitsabläufe so gestalten, dass der Plan im Alltag bleibt.

So beginnen Sie

Wählen Sie nach den Warnzeichen eine sanfte Bewegungsübung und später eine Kraftübung. Notieren Sie vor dem Start eine Aufgabe, die Sie wieder leichter schaffen möchten. Die Bewegung muss zu Ihrer aktuellen Fähigkeit passen; die Abbildung legt keine Pflicht-Endposition fest.

Der Aufbauplan ist ein Ausgangspunkt. Bei unklarer Diagnose ist eine Untersuchung sinnvoll, bevor Sie intensiver trainieren.

SICHERHEIT / VOR DEM START

Wann zuerst eine Untersuchung nötig ist

Notfälle erkennen

Schulter- oder Armschmerz zusammen mit Brustdruck, Atemnot, kaltem Schweiß oder starker Übelkeit kann ein Notfall sein: 112. Nach schwerer Verletzung mit Fehlstellung, kaltem oder blassem Arm oder ausgeprägten Ausfällen ebenfalls sofort Hilfe holen.

Situation	Was jetzt sinnvoll ist
Sturz oder plötzliches Reißen	Neue deutliche Schwäche, Unfähigkeit den Arm zu heben oder starke Beschwerden nach Unfall zeitnah ärztlich abklären. Nicht mit Kraftübungen „testen“.
Heiß, rot, geschwollen	Vor allem mit Fieber oder starkem Krankheitsgefühl kurzfristig ärztlich beurteilen lassen.
Neue Nervenbeschwerden	Zunehmende Taubheit, Kraftverlust in Hand oder Arm oder eine deutliche Ausstrahlung aus dem Nacken untersuchen lassen.
Ungewöhnlicher Verlauf	Fortschreitender nicht lageabhängiger Ruhe- oder Nachtschmerz, ungewollter Gewichtsverlust oder bekannte Tumorerkrankung brauchen eine ärztliche Einordnung.

Nächtliche Beschwerden einordnen

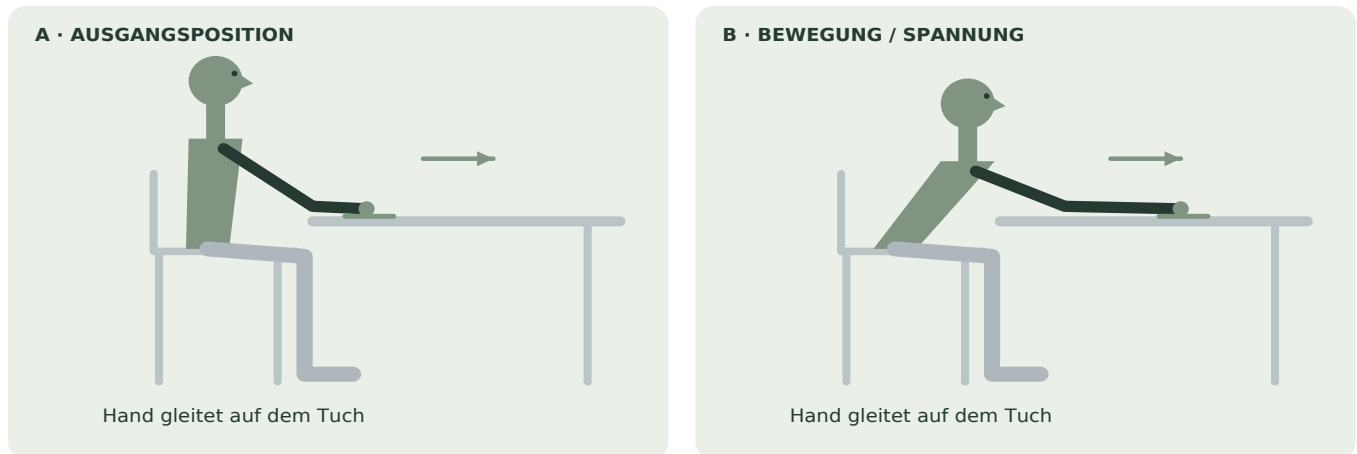
Schmerzen beim Liegen auf der Schulter kommen bei vielen Schulterproblemen vor und sind allein kein Beweis für eine gefährliche Ursache. Entscheidend sind Verlauf, weitere Symptome und Untersuchung. Zunehmende Beschwerden nicht wochenlang mit einer neuen Schlafposition überdecken.

Nach Operation, Ausrenkung oder frischer Sehnenverletzung gelten die individuell festgelegten Bewegungs- und Belastungsgrenzen. Dieser Band ersetzt diese Vorgaben nicht.

ÜBUNG / SCHEMATISCHE DARSTELLUNG

S01 · Hand auf dem Tisch gleiten

Ziel: Unterstützte Armbewegung mit wenig Eigenlast. Die Hand gleitet auf einem Tuch; der Rumpf darf sich kontrolliert mitbewegen.



Ihr Einstieg

5-8 langsame Wiederholungen, 1 Runde. Bei guter Reaktion 1-2-mal täglich.

1. An einen stabilen Tisch setzen. Unterarm oder Hand auf ein kleines Tuch legen; die Sitzhöhe bequem wählen.
2. Hand langsam nach vorn gleiten lassen. Oberkörper etwas mitnehmen, ohne die Schulter nach oben zu pressen.
3. Vor einer deutlich unangenehmen Grenze umkehren und ruhig zurückkommen.

Anpassen	So geht es
Leichter	Kürzerer Gleitweg; Unterarm stärker auflegen.
Später steigern	Den Weg schrittweise vergrößern, solange die Rückkehr ruhig gelingt.

Achten Sie darauf: Nicht mit dem Körpergewicht in eine schmerzhafter Endposition drücken. Eine steife oder operierte Schulter vorher individuell einordnen lassen.

REZEPT / ALLTAGSTAUGLICH

Gemüse-Tofu-Bowl ohne viel Schneiden

Auf einen Blick

2 Portionen · etwa 15 Minuten

Zutaten

250 g gegarter Naturreis · 300 g ungewürztes Tiefkühlgemüse · 200 g Naturtofu · 1 EL Rapsöl · 2 EL Naturjoghurt oder Sojaalternative · 1 TL Zitronensaft · Gewürze nach Geschmack

Zubereitung

1. Reis und Gemüse nach Packungsangabe vollständig erhitzen. Bei Mikrowellennutzung geeignete Gefäße verwenden und zwischendurch umrühren.
2. Tofu mit einer Gabel grob teilen und in einer kleinen Pfanne mit Öl einige Minuten anbraten; alternativ mit dem Gemüse vollständig erhitzen.
3. Joghurt mit Zitrone und Gewürzen verrühren. Bowl in zwei Portionen anrichten und Sauce ergänzen.

Passend für Ihren Alltag

Fertiges ungewürztes Gemüse spart Schneidearbeit. Zwei kleine Gefäße sind häufig leichter zu handhaben als ein großer schwerer Topf. Heiße Gefäße sicher mit beiden Händen oder mit Hilfe bewegen.

Alternative & Allergene: Enthält Soja und bei Verwendung von Joghurt Milch. Bei Sojaallergie eine persönlich verträgliche Eiweißquelle wählen, etwa gegarte Bohnen oder Eier.

Die Rezepte sind allgemeine Essensideen. Portionsgröße nach Hunger, Bedarf und Verträglichkeit anpassen; individuelle ärztliche Ernährungsvorgaben gehen vor.

LESEPROBE / DEN GANZEN BAND ENTDECKEN

Ihr nächster Schritt

Sie haben eine erste Übung und eine Rezeptidee kennengelernt. Der vollständige Band verbindet diese Bausteine zu einem anpassbaren Plan für Ihren Alltag.

Schulter gezielt aufbauen

30 Seiten mit sechs bebilderten Übungen, leichteren Varianten, einem flexiblen Aufbauplan und verständlicher Einordnung der Beschwerden.

- Ernährung, Mikronährstoffe und zwei konkrete Rezepte.
- Persönlicher Startplan und Verlaufsprotokoll mit 33 ausfüllbaren Feldern.
- Warnzeichen, Alltagstipps, häufige Fragen und verlinkte Fachquellen.

Mehr zum vollständigen Ratgeber

Besuchen Sie die Homepage oder fragen Sie in der Praxis nach dem Band S1 „Schulter gezielt aufbauen“. Der folgende Link führt zur jeweiligen Homepage.

[WEB] OPTIMUM Privatpraxis

<https://optimum-privatpraxis.de/>

Diese Leseprobe zeigt ausgewählte Originalseiten. Sie ersetzt keine Diagnose oder individuelle Behandlung. Die vollständigen Quellen und weitere Hinweise finden Sie im Gesamtband.

[S1] Desmeules F et al. (2025): Rotator Cuff Tendinopathy Diagnosis, Nonsurgical Medical Care, and Rehabilitation: A Clinical Practice Guideline. J Orthop Sports Phys Ther 55(4):235-274. DOI: 10.2519/jospt.2025.13182.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40165544/>