

PraxisImpulse

Für Übungsleiter*innen

Stabile Schulterblätter

Basis für einen entspannten Nacken

Viele Menschen leiden unter Verspannungen und Schmerzen im oberen Rücken, die bis in den Nacken ausstrahlen. Eine Ursache dafür ist sicher ein hektischer Alltag sowie der Leistungs- und Termindruck, dem wir unter anderem im Beruf ausgesetzt sind. Eine typische, evolutionsbedingte Reaktion darauf ist, den Kopf „einzuziehen“ oder die Schultern schützend nach vorn zu nehmen. Ein Reflex, der uns erhalten geblieben ist, auch wenn wir uns

in der Regel nicht vor einem physischen Angreifer schützen müssen. Die Folge sind chronische Verspannungen, die dazu führen, dass unsere Schulterblätter nach oben und vorn rutschen und sie ihre stabilisierende und positionierende Funktion nicht mehr erfüllen können.

Wie wir wieder ein gesundes Gleichgewicht für die Muskulatur rund um die Schulterblätter finden und unseren Nacken entlasten können, darum geht es in diesen Praxisimpulsen.

Verhängnisvolle Dreiecksbeziehung

Die Schulterblätter sind flache, dreiecksförmige Knochen, die in ihrer Form dem afrikanischen Kontinent ähneln. Sie liegen in Höhe der 2. bis 7. Rippe am Rücken flach auf dem Brustkorb auf und bilden zusammen mit den Schlüsselbeinen und den Oberarmen den Schultergürtel. Obwohl sie am Rücken aufliegen, haben sie



mit dem Schulterdach und dem Rabenschnabelfortsatz auch Verbindungen zur Vorderseite des Körpers. Sie dienen als Anker für die Nacken-, Brust- und Rumpfmuskulatur und bilden das Fundament für die Armbewegungen. Um diese Funktion gut erfüllen zu können, müssen sie einerseits beweglich sein und in verschiedene Richtungen gleiten können, andererseits Stabilität für die Kraftübertragung zwischen Rumpf und Armen bieten. Sind bestimmte Muskeln verkürzt, verspannt oder zu schwach, entstehen muskuläre Disbalancen. Bewegungsmangel und einseitige Körperhaltungen führen zudem dazu, dass das Bewegungspotential der Schulterblätter nicht mehr ausgeschöpft wird und das fasziale Gewebe verklebt. Sage und schreibe 16 Muskeln – darunter der kleine Brustmuskel, der Schulterblattheber und der Trapezmuskel – setzen übrigens am Schulterblatt an und „ringen um seine Gunst“.

Raus aus dem Teufelskreis

Im folgenden Praxisteil zeigen wir Übungsbeispiele, die darauf zielen, die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten der Schulterblätter wiederzuentdecken. „Verkürzte“ Muskeln werden gedehnt und die Muskeln gekräftigt, die wir für die notwendige Stabilisation und zur Entlastung des Nackens brauchen.

Bevor du mit den Übungen beginnst, kannst du dich mit Schulterkreisen aufwärmen. Dabei die Schultern über vorne nach oben, hinten und unten bewegen. Nimm die Anspannung in den Muskeln und die Bewegungen der Schulterblätter ganz bewusst wahr.

1 Kapuzenmuskel-Dehnung

Ziel: Klassische Dehnung für die seitliche Hals- und Nackenmuskulatur (absteigender Teil des Kapuzenmuskels).

Und so geht's: Richte dich im Sitzen oder Stehen auf. Stell dir vor, ein imaginärer Faden zieht dich am höchsten Punkt deines Kopfes nach oben. Dabei hebt sich fast automatisch dein Brustbein an und das Kinn sinkt etwas nach unten, der Nacken wird lang. Schieb deinen rechten Arm in Richtung Boden und neige deinen Kopf aus der Länge im großen Bogen zur linken Schulter. Dein rechtes Ohr zieht nach oben in Richtung Decke. Halte die Position für einige Atemzüge (Abb. 1).



Lass deine Augen mit dem Einatmen nach links oben und mit dem Ausatmen diagonal nach rechts unten wandern, ohne dabei deinen Kopf zu bewegen. Halte die Position für 4 - 6 Atemzüge. Richte den Kopf langsam auf und wiederhole die Dehnung auf der anderen Seite. Führe 2 - 3 Sätze durch.



Variation: Aus der Seitneigung kannst du deinen Kopf langsam zur linken Schulter drehen (Abb. 2) und wieder zurück in die Seitneigung und dann ein wenig in Richtung Decke drehen. Nimm dabei wahr, wie unterschiedliche Anteile des absteigenden Kapuzenmuskels gedehnt werden.

Beachte: Das Kinn bleibt immer herangezogen, lass es nicht nach vorn wandern, wenn der Kopf dreht.

2 Wendeltreppe

Ziel: Erlebe die dreidimensionalen Bewegungsmöglichkeiten von Schulterblatt und Schlüsselbein und entspanne die Schulter in ihre natürliche Breite. Dabei spürst du auch die Dehnung des kleinen Brustmuskels.



3

Und so geht's: Setz dich auf einen Hocker oder Ball und klemm dir ein Bandende von vorn unter deine linke Pobacke. Zieh das freie Ende dann - wie einen Sicherheitsgurt - diagonal über den Bauch und gut gespannt über die rechte Schulter. Das Ende des Bandes kann entweder von einem Partner oder einer Partnerin gehalten werden oder du klemmst es von hinten unter die rechte Pobacke. Der Schulter-Oberarm-Übergang soll gut „eingepackt“ sein.



4

Mit dem Einatmen schiebst du die rechte Schulter gegen den Widerstand des Bandes nach vorn innen und oben (Abb. 3) und lässt dann langsam, mit der Ausatmung nachgebend die Schulter wie über eine Wendeltreppe nach hinten unten und außen in die Breite sinken (Abb. 4). Der Zug des Bandes gibt die Richtung vor. Mach die Bewegung ganz langsam. Durch die Außenspiralbewegung des Schulterblattes lernt der kleine Brustmuskel loszulassen und die Schulter in die Breite zu entspannen. Zwei Sätze mit 6 - 8 Wiederholungen und dann die Seite wechseln.

Beachte: Es bewegt sich nur die Schulter und das Schulterblatt, die BWS bleibt stabil.

3 Die Rückseite stärken

Wenn die Schulterblätter „flügeln“ ist das in den meisten Fällen auf eine Abschwächung der Rautenmuskeln zurückzuführen. Die folgende Übung kann Abhilfe schaffen.

Ziel: Kräftigung der Rautenmuskeln und des aufsteigenden sowie querverlaufenden Anteils des Kapuzenmuskels.



5

Und so geht's: Im Sitzen das Becken aufrichten, das Brustbein heben und die Bauchdecke sanft nach innen lenken, um die LWS zu stabilisieren. Nimm das Band mittig in Schulterbreite zwischen Daumen und Zeigefinger und dreh deine Handflächen so, dass sie nach oben zeigen. Führe dann gegen den Widerstand des Bandes die Unterarme nach außen (Abb. 5). Dabei bewegen sich deine Schulterblätter nach unten und zueinander. Wiederhole die Bewegung 10 - 12 Mal und nach einer kleinen Pause machst du noch zwei weitere Sätze.

4 Verschraubte Stabilität im Seitstütz

Ziel: Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur (Brustmuskel, Kapuzenmuskel, Sägemuskel und großer Rückenmuskel). Für die Stabilisierung des Schulterblattes ist die Kraft dieser Muskeln unentbehrlich und wird im Seitstütz gleich auf den Prüfstand gestellt.

Und so geht's: Setz dich seitlich auf die linke Gesäßhälfte und streck dein linkes Bein zur Seite aus. Das rechte Bein ist in der Hüfte und im Knie gebeugt und der Fuß wird vor dem linken Knie abgestellt. Die linke Hand stützt leicht ausgedreht unter der linken Schulter (Abb. 6). Heb die linke Hüfte vom Boden ab bis dein linkes Bein und dein Rumpf eine Gerade bilden. Gib deinem Schultergürtel maximale Breite und schieb deine linke Hand in den Boden, wodurch die sägezahnähnlichen Muskeln des Serratus aktiviert werden und die Distanz zwischen Schulter und Ohr noch größer wird. Wenn du möchtest, kannst du jetzt noch deinen rechten Arm in die Senkrechte anheben und deiner Hand nachschauen (Abb. 7). Die Fingerspitzen streben nach oben, während die linke Hand weiter in den Boden schiebt. 5 - 10 Sekunden halten und fünf Wiederholungen pro Schulterseite durchführen.

Beachte: Die linke Schulter zieht aktiv nach hinten unten.

Variante: Sollte die Übung noch zu anstrengend und die Position zu wackelig sein, kannst du sie auch im Unterarmstütz durchführen.

Diese und viele weitere Übungen findest du auch auf unserer Moodle-Plattform. Wir wünschen dir viel Spaß bei der Umsetzung der Übungen.



6



7



Stabile Schulterblätter – Unterrichtsmaterial für Übungsleiter*innen und Interessierte

PraxisImpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.

Redaktion: Jutta Schöler, Annika Stein und Petra Szablikowski, Tel.: 06131/2814-372, E-Mail: feedback@bildungswerksport.de

Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denke daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.



Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

www.bwlsbrlp.de/pi2022