

PraxisImpulse

Für Übungsleiter*innen

Wenn's rund laufen soll

Schulterproblemen vorbeugen

In ganz vielen Sportarten, aber auch im Fitness- und Gesundheitstraining brauchen wir bewegliche und stabile Schultergelenke. Die Natur hat das mit ihrer Konstruktion in „Leichtbauweise“ schon perfekt eingerichtet, aber die große Bewegungsfreiheit, die unser Schulterge-

lenk einerseits ermöglicht, erhöht andererseits die Verletzungsanfälligkeit. Deshalb ist es wichtig - gerade bei Belastungen - auf eine korrekte Ausrichtung und Gelenkzentrierung zu achten, insbesondere bei Einsteigern im Fitness- und Gesundheitssport.

Von der Angewohnheit zu Spätfolgen

Unser moderner Alltag fordert und nutzt die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten unserer Schultergelenke kaum noch. Im Gegenteil, Schreibtisch- und Computerarbeit führen uns eher in die Fehlhaltung: Die Schultern rutschen nach vorn, der Rücken rundet sich und der Kopf verliert seine optimale Position. Auf Dauer passt sich unser Körper an: Die Gelenkkapsel schrumpft auf der Rückseite, weil der Bewegungsspielraum nach hinten nicht mehr genutzt wird. Dadurch verliert das Gelenk seine Zentrierung und die abgeschwächte Muskulatur kann ihre stabilisierende Funktion für das Schulterblatt nicht mehr erfüllen.

Im Alltag leiden wir dann unter Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Und was noch schlimmer ist, das Schultergelenk wird durch die Fehlhaltung in der Beweglichkeit eingeschränkt und anfällig für Verletzungen. Bei sportlichen Betätigungen oder körperlichen Belastungen im Alltag ist die Kraftübertragung durch das falsch positionierte oder „instabile“ Schulterblatt ineffizient, die Strukturen werden massiv überdehnt und langfristig sind Schulterprobleme vorprogrammiert. Wenn wir z.B. die Arme über Schulterhöhe nach oben nehmen, um Bäume zu schneiden, im Sport Gewichte heben oder im Yoga den herabschauenden Hund praktizieren, kommt es zu Schmerzen im Schultergelenk.

Ein häufig auftretendes Phänomen ist das Impingement-Syndrom (Schulterengpass-Syndrom). Näheres zu diesem Krankheitsbild findest du auf unserer Moodle-Plattform.

Fehlhaltungen erkennen

Als Trainer*in oder Kursleiter*in ist hier Aufmerksamkeit gefragt. Wie ist die Haltung unserer Teilnehmenden? Ist der Rücken aufgerichtet und der Schultergürtel gut ausgerichtet?

Hilfreiche verbale Anleitungen wären dann z.B.: „Richte deinen Rücken auf und hebe dein Brustbein“ oder „Rotiere die Schultern nach hinten, unten und außen, die Handflächen zeigen nach vorn, die Daumen nach außen“ oder „Lass beim Heben der Arme deine Schultern nach unten sinken“ oder aber „Halte Abstand zwischen deinen Ohren und den Schultern“.

Bevor wir mit Übungen beginnen, die den Schultergürtel funktionell stärken, sollten wir die Gelenke gut mobilisieren, so dass nach und nach wieder der volle Bewegungsumfang im Schultergürtel gewährleistet ist und durch Wahrnehmungsübungen und Haltungsschulung das Bewusstsein für eine gute

Schultergürtelorganisation gestärkt wird. Daran schließen sich Übungen zur Stabilisation der Schulterblätter und kräftigende Übungen für die Rotatorenmanschette an.

In unserem Praxisteil findest du ausgewählte Übungen dazu.

1 Ausrichten in Rückenlage

Diese Übung zielt auf eine sanfte Dehnung der Brustmuskulatur und auf eine Verbesserung der Körperwahrnehmung. Du brauchst dafür zwei zusammengerollte Matten oder Handtücher, die wie ein T angeordnet liegen.

Und so geht's: Leg dich so, dass deine Wirbelsäule auf der senkrecht ausgerichteten Rolle liegt und der Hinterkopf auf der Waagerechten. Die Beine sind angewinkelt und die Füße hüftbreit aufgestellt. Die Arme legst du außenrotiert neben dir auf der Matte ab. Lass dich ausatmend in die Unterlage hineinsinken und nimm die Auflageflächen deines Körpers wahr. Jetzt liegen Kopf und Wirbelsäule in einer Linie. Durch die Außenrotation der Arme und die Schwerkraft sinken deine Schultern nach hinten und unten in Richtung Boden (Abb. 1). Spür für ein paar tiefe Atemzüge die sanfte Dehnung der Brustmuskulatur.

2 Pendelschwünge

Armschwünge mobilisieren sanft die Schultergelenke. Man kann sie auch mit kleinen Gewichten (max. 1 kg) durchführen, dann zieht die Schwerkraft die Schultern nach unten und die Nackenmuskeln können sich entspannen. Gegengleiche Pendelschwünge verursachen kleine Rotationsbewegungen, die dann auch die Brustwirbelsäule mobilisieren.

Und so geht's: Stell dich hüftschmal hin, richte dich auf und heb dein Brustbein leicht an. Beginn damit, die Arme entweder einzeln oder auch gleichzeitig einige Male vor- und zurückzupendeln (Abb. 2). Beachte, dass du zunächst den Arm nur aus dem Gelenk bewegst und nicht die ganze Schulter bzw. das Schulterblatt mitnimmst.





3

3 Schulterblattrückführung

Diese Übung trainiert in isolierten, kaum sichtbaren Bewegungen die Rückführung des Schulterblatts. Du kannst die Übung zunächst ohne Zusatzmaterial durchführen oder du nutzt wie bei dieser Beschreibung ein Widerstandsband.

Und so geht's: Fixier das Widerstandsband an einer Sprossenwand, Türklinke o.ä., leicht unter Schulterhöhe oder führ die Übung mit einem Partner durch, der das Ende des Bandes festhält. Greif mit der rechten Hand die Bandschleife, so dass der Daumen nach oben zeigt und Oberarm und Schulter nach außen rotieren.

Stell dich aufrecht hin und lass den langen Arm und die Schulter nun durch das gespannte Band leicht nach vorn ziehen (Abb. 3). Von hier aus führst du die Bewegung isoliert aus dem Schultergelenk aus - dein Arm bleibt lang -, indem du die Schulter nach hinten ziehst (Abb. 4). Hier hältst du kurz und lässt dich dann kontrolliert wieder nach vorn ziehen.

Wiederhol die Bewegung 12 - 15 Mal, bevor du die Seite wechselst und die Schultern lockerst. 2 - 3 Durchgänge pro Seite. Beachte, dass dein Handgelenk nicht abknickt.

4 Außenrotation

Diese Übung kräftigt die Rotatorenmanschette, die den Oberarmkopf in der Schultergelenkpfanne zentriert und stabilisiert.

Und so geht's: Stell dich hüft- bis schulterbreit aufrecht hin und zieh die Schultern bewusst nach hinten unten. Greif mit der rechten Hand die Bandschleife (Band ca. auf Höhe der Ellenbogen), winkle den Arm 90 Grad an, die Handfläche zeigt zum Körper. Das Band ist in dieser Position schon leicht gespannt und sollte während der ganzen Bewegung unter Zug sein. Pass den Zug so an, dass du 12 - 15 Wiederholungen über einen möglichst großen Bewegungsradius durchführen kannst (Abb. 5).



5

Führ deinen Unterarm nun auf einer Ebene halbkreisförmig nach rechts außen. Soweit, wie es ohne Ausweichbewegungen und isoliert aus dem Schultergelenk möglich ist. Der Ellenbogen bleibt am Körper fixiert (Abb. 6). Halte die Spannung und beweg den Arm dann kontrolliert wieder Richtung Körpermitte. Seitenwechsel. 2 - 3 Durchgänge pro Seite.

5 Flieger vorgebeugt

Diese Übung stärkt gezielt den mittleren Teil des Kapuzenmuskels sowie den hinteren Teil des Schultermuskels.



6



7

Und so geht's: Greif mit jeder Hand eine Kurzhantel und beug dich aus dem hüftbreiten Stand mit langem Rücken aus der Hüfte ca. 45 Grad nach vorn. Die Arme und der Nacken sind lang, die Handflächen zeigen zueinander und der Blick ist zum Boden gerichtet (Abb. 7).

Erinner dich an die Übung zur Rückführung der Schulterblätter und starte mit der Bewegung der Schultern nach hinten unten, bevor du die Arme halbkreisförmig nach außen bis auf Schulterhöhe oder darüber hinaus führst. Die Schulterblätter ziehen zueinander und der Rumpf bleibt stabil (Abb. 8). Halte kurz und führ die Arme dann langsam wieder nach unten zurück.

Wiederhol die Bewegung 12 - 15 Mal und steiger bei Bedarf langsam das Gewicht. 2 - 3 Durchgänge.

Weitere Informationen und Übungen für ein stabiles Schultergelenk findest du auf unserer Moodle-Plattform.

Hinweis: Beim Seminar „Rücken- und Schultergesundheit“ am 05. August in Mainz und am 09. Dezember in Trier kannst du gezielt dein Wissen vertiefen und weitere wirkungsvolle Übungen kennenlernen.



8



Wenn's rund laufen soll – Unterrichtsmaterial für Übungsleiter*innen und Interessierte
Praxisimpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.
Wir bedanken uns bei unserem Referenten Daniel Schwieder für die Unterstützung bei der Erstellung der Fotos und der Übungsauswahl.

Redaktion: Jutta Schüler, 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/pi2023