

| DRK Gemeinnützige Krankenhaus GmbH Sachsen / DRK Krankenhaus Chemnitz-Rabenstein                                                                                                              |                                                                              |                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>DRK KRANKENHAUS<br/>CHEMNITZ-RABENSTEIN</b><br><small>DRK GEMEINNÜTZIGE KRANKENHAUS GmbH SACHSEN</small> | <b>Übungsprogramm für die obere Extremität</b><br>Dokumentennummer: PI-00099 |  <b>Deutsches<br/>Rotes<br/>Kreuz</b> |
| Gültig für: Rab / Physio / / alle MA                                                                                                                                                          |                                                                              |                                                                                                                          |

Ausgangsstellung: vorderes Drittel vom Hocker, Beine hüftbreit auseinander, Fersen unter den Knien

### 1. Übung: aufrechte Haltung

- Becken aufrichten, d.h. nach vorn oben schieben
- Brustbein nach vorn oben schieben
- Schultern nach hinten unten ziehen Richtung Wirbelsäule
- Hinterkopf strecken, leichtes Doppelkinn

*Die aufrechte Haltung bildet die Voraussetzung für alle weiteren Übungen.*

### 2. Übung: Lockerungsübungen – erst einseitig, dann beidseitig durchführen

- a) Schultern hochziehen und locker fallen lassen
- b) beide Hände auf die Schultern legen und nach hinten kreisen

### 3. Übung: Dehnung

- a) Hände hochziehen und Handwurzeln nach unten Richtung Boden rausschieben, Hinterkopf dabei strecken
- b) einen Arm nach oben nehmen und weiter Richtung Decke rausschieben, leicht nachfedern; dann Wechsel des Armes

### 4. Übung: Kräftigung

- a) beide Arme nach vorn strecken und dabei Handflächen zur Decke drehen  
Arme heranziehen und wieder strecken
- b) das Gleiche zur Seite durchführen
- c) Arme in U-Halte nach oben nehmen und vorm Körper verschließen, dann nach hinten weit öffnen
- d) Schwimmbewegung nach vorn – Oberkörper mit nach vorn nehmen, dann Arme weit nach hinten ziehen
- e) Arme diagonal strecken

### 5. Übung: Mobilisation

- rechte Hand liegt auf linkem Knie; den Arm zur Seite und nach hinten öffnen, Kopf schaut der Hand hinterher
- linke Hand liegt auf rechtem Knie; den Arm zur Seite und nach hinten öffnen, Kopf schaut der Hand hinterher

**Viel Spaß beim Üben wünscht das Team der Physiotherapie! ☺**