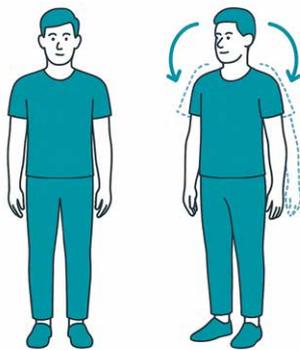


MVZ Wermelskirchen – Schultern stark halten

Schulterbeschwerden gehören zu den häufigsten orthopädischen Problemen. Sie entstehen oft durch Fehlhaltungen am Arbeitsplatz, langes Sitzen oder einseitige Belastungen. Die gute Nachricht: Mit gezielten, einfachen Übungen können Sie Ihre Schultern kräftigen, Verspannungen lösen und Schmerzen vorbeugen – ganz ohne Geräte.

Drei einfache Übungen für zu Hause oder das Büro

1. Schulterkreisen



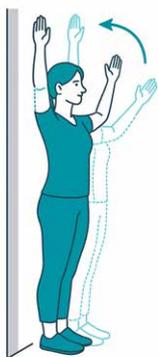
Ausgangsposition: Aufrecht hinstellen oder setzen, Arme locker hängen lassen.

Bewegung: Beide Schultern langsam und bewusst nach hinten kreisen.

Wiederholungen: 10–15 Wiederholungen, dann Richtungswechsel.

Effekt: Löst Verspannungen, fördert Durchblutung und Beweglichkeit.

2. Wandangel („Wall Angels“)



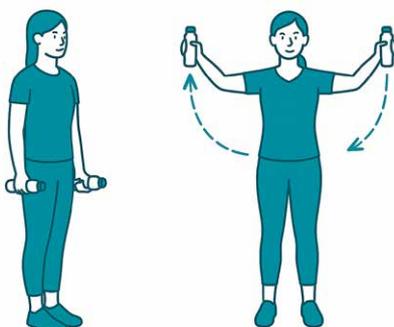
Ausgangsposition: Mit dem Rücken an eine Wand stellen, Füße ca. 20 cm davor.

Bewegung: Arme in 90°-Position an die Wand legen (wie ein „Torwart“). Langsam nach oben strecken, dann wieder absenken.

Wiederholungen: 8–10 Mal.

Effekt: Stärkt die Schulterblattmuskulatur und unterstützt eine aufrechte Haltung.

3. Schulterheben mit Wasserflaschen



Ausgangsposition: Aufrecht stehen, in jede Hand eine gefüllte Wasserflasche nehmen. Arme hängen locker seitlich.

Bewegung: Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben, kurz halten, langsam wieder absenken.

Wiederholungen: 2–3 Sätze mit je 10 Wiederholungen.

Effekt: Kräftigt die seitliche Schultermuskulatur.

Tipp: Führen Sie diese Übungen regelmäßig durch – schon wenige Minuten täglich machen einen Unterschied. Bei akuten Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen sollten Sie ärztlichen Rat einholen.