



### **Übungen bei Impingementsyndrom**

Die Übungen sollten auf einer Yoga-Matte durchgeführt werden. Vorbereitung mit einer Faszienkugel (Tennisball o.Ä.) indem der Hauptschmerzpunkt mit der Kugel für ca. 30-60 Sekunden mit deutlichem Druck massiert wird. Damit wird die Vorspannung des Muskels reduziert. Anschließend für 30-60 Sekunden Schulterkreisen, vorwärts und rückwärts. Nehmen Sie jetzt ein Gewicht 3-5 Kg in die Hand, lassen den Arm hängen und Pendeln Sie das Gewicht für ca. 1 Minute. Gerne beidseits. Dauer der Übung ca. 12 Minuten täglich für mindestens 12 Wochen.

Sollten Sie eine Knieprothese haben, ist diese Übung trotzdem möglich, ggf. benötigen Sie eine weichere Unterlage.

#### **Übung 1:**

- Auf die Matte setzen, beide Beine parallel mit 90° im Kniegelenk anwinkeln und Füße abstellen
- Arme ausgestreckt hinter den Rumpf parallel und die Finger zeigen nach hinten
- Jetzt langsam mit dem Gesäß immer weiter nach vorne rutschen, bei maximaler Spannung 10-15 Sekunden Halten, dann weiter nach vorne rutschen, in maximaler Position 2 Minuten bleiben. Langsam wieder zurück

#### **Übung 2:**

- Kniend auf der Matte die Arme gestreckt parallel vor den Körper bringen, Handflächen liegen flach auf, Finger zeigen nach vorne
- Hände immer weiter nach vorne bringen und Kopf zwischen die Arme nehmen
- Bei Schmerzen kurz Verharren, dann weiter nach vorne
- Maximale mögliche Position 2 Minuten halten

#### **Übung 3:**

- Gleiche Übung wie Übung 2, nur gehen die Arme 45° auseinander