

Patienteninformationsblatt "Thoracic Outlet Syndrom"



Sehr geehrte Patientin !

Sehr geehrter Patient!

Am Beginn wird jede Übung 10 Mal hintereinander 2 Mal täglich durchgeführt. In dem Maße in dem Schultern und Halsmuskulatur an Kraft zunehmen, kann die Anzahl der hintereinander durchgeführten Übungen gesteigert werden. Folgende 6 Übungen werden jeweils 10 mal hintereinander durchgeführt.

1. Der Patient steht aufrecht, läßt bei Beginn der Übung die Arme seitwärts herunterhängen, in der Hand hält er ein Gewicht von ca. 1 kg

- Zuerst Achselzucken nach vorne und oben, erschlaffen
- Achselzucken nach rückwärts und oben, erschlaffen
- Achselzucken nach aufwärts, erschlaffen

2. Der Patient steht gerade und streckt die Arme seitwärts in die Höhe der Schulter und hält in beiden Händen ein Gewicht von ca. 1. kg (die Handflächen sollten nach unten schauen).

- Anheben der Arme seitwärts, bis sich die Handrücken über dem Kopf treffen (Ellbogen muss durchgestreckt bleiben).
- Erschlaffen und Rückkehr in die Ausgangsposition und Wiederholung

In dem Maße in dem die Muskelkraft zunimmt und Übung 1 und 2 leichter werden, sollen die Gewichte allmählich erhöht werden und zwar auf 2,5 kg und später auf 5 kg.

3. Der Patient steht aufrecht in einer Zimmerecke, mit einer Hand auf jeder Wand, die Arme etwa in Schulterhöhe und die Handflächen gegen die Wand gerichtet, die Ellbogen etwas abgebogen und die Bauchmuskeln gespannt.

- Langsam den Oberkörper vorwärts beugen und den Brustkorb in die Ecke drücken, während der Körper nach vorwärts gebeugt wird, einatmen.
- Rückkehr in die Ausgangsposition durch Druck der Hände; Ausatmung während dieser Bewegung.

4. Der Patient steht aufrecht mit den Armen seitwärts.

- Der Patient versucht, durch beugen des Halses nach links mit dem linken Ohr die Schulter zu berühren, ohne die Schulter anzuheben.
- Durch beugen des Halses nach rechts wird versucht, mit dem rechten Ohr die Schulter zu berühren, ohne die Schulter anzuheben.

Entspannung und Wiederholung der Übung.

5. Der Patient legt sich mit dem Gesicht zum Boden und verschränkt die Finger beider Hände hinter dem Nacken.

- Anhebend des Kopfes und der Brust so hoch wie möglich, während die Schultern nach rückwärts und das Kinn auf die Brust gedrückt wird. Einatmen während dieser Bewegung. Verharren in derselben für 4 Sekunden.
- Ausatmen und Rückkehr in die Ausgangsposition.
- Wiederholung

6. Der Patient legt sich auf den Rücken mit dem Armen auf der Seite; es wird ein Kopfkissen

oder eine zusammengerollte Decke unter die Schulterblätter gelegt, jedoch kein Kissen unter den Kopf.

- Langsam einatmen und Anheben der Arme in die Ausgangsposition
- Wiederholung 5 bis 20 mal