



# GERSTBERGER

## Vitalcenter

### KOMPETENZ UND LEISTUNGSSTÄRKE IN IHRER NÄHE

- SANITÄTSHAUS** Venen- & Lymphgesundheit, Fitnessprodukte, Bandagen, Meßgeräte zur Gesundheitskontrolle, Gesundes Sitzen und Liegen, Brustprothetik, Mutter & Kind-Produkte.
- ORTHOPÄDIE-TECHNIK** Orthesen für alle Körperregionen, Sitzschalen, Sportversorgungen, Kinderorthopädie, Prothesen, Silikontechnik.
- ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK** Digitale Einlagen, Sportlerversorgungen, orthopädische Maßschuhe, orthopädische Schuhzurichtungen, Therapieschuhe, Diabetikerversorgung, Bewegungsanalysen, Laufstilanalysen.
- REHA-TECHNIK** alle Arten von Rollstühlen, Scooter, Gehhilfen, Pflegebetten und Zubehör, Therapiegeräte, Badehilfen, Wohnumfeldberatung, Liftsysteme.
- MEDIZINTECHNIK** medizinische Geräte zur Beatmung, Sauerstofftherapie, Schlaftherapie, Ernährung, Schmerztherapie und vieles mehr.
- HEMOCARE** moderne Wundbehandlung, Stomaversorgung, Tracheostomie, Inkontinenz, enterale Ernährung, Dekubitusprophylaxe, Lagerungssysteme, Beatmungstherapie.

Vitalcenter Gerstberger GmbH & Co. KG Tel + 49 8331 9513 0  
Fraunhoferstraße 10 Fax + 49 8331 9513 19  
87700 Memmingen info@gerstberger.com

Für weitere Informationen besuchen Sie uns im Internet:

[www.gerstberger.com](http://www.gerstberger.com)



### FILIALEN

87700 Memmingen Im Klösterle 16 Tel 08331 9513 80 Fax 08331 9513 89	87439 Kempten Rottachstraße 71-73 Tel 0831 251399 0 Fax 0831 251399 99	87730 Bad Grönenbach Bahnhofstraße 35 Tel 08334 41506 0 Fax 08334 41506 29
88239 Wangen i. A. Schmiedstraße 8 Tel 07522 21345 Fax 07522 80818	88299 Leutkirch Marktstraße 3 Tel 07561 3208 Fax 07561 4763	88316 Isny Espantorstraße 11 Tel 07562 4566 Fax 07562 55535

 NETWORKCARE  
networkcare.de



04222

## Gymnastiktipps für VITALE LYMPHE der oberen Extremitäten

©istock\_photos - stock.adobe.com



*Vitaler  
Leben*

**GERSTBERGER**  
Vitalcenter

[www.gerstberger.com](http://www.gerstberger.com)

Die folgenden gymnastischen Übungen zur Gesundheit und Förderung der Lymphe beugen venösen Gefäßerkrankungen vor und unterstützen das Lymphsystem. Gleichzeitig können Sie schonend, aber effektiv die Beweglichkeit von Arm und Schulter wiederherstellen.

Nach einer Operation an der Brust oder an den Lymphknoten ist eine Rücksprache mit ihrem behandelnden Arzt und Therapeuten erforderlich.

## Achten Sie bei der Durchführung auf folgende Punkte:

- Vermeiden Sie stark schwingende oder ruckartige Bewegungen
- Wiederholen Sie jede Übung fünf bis zehn Mal
- Atmen Sie während der Übungen tief und ruhig durch
- Üben Sie nie über die Schmerzgrenze hinaus

**Schulter – heben:** Stehen Sie aufrecht mit hüftbreiten Beinen. Ziehen Sie beide Schultern nach oben, halten die Position und lassen die Schultern langsam wieder fallen. Ein wechselseitiges Üben ist möglich. Ziehen Sie hier einmal die rechte, und einmal die linke Schulter nach oben.



**Schulter – kreisen:** Stehen Sie aufrecht und bewegen die Schultergelenke kreisförmig, bevorzugt nach hinten. Kreisen Sie nacheinander einmal die rechte, und einmal die linke Schulter.



**Schulter – dehnen:** Stehen Sie mit hüftbreiten Beinen. Ziehen Sie beide Schulterblätter und Arme gleichzeitig nach hinten, bis Sie die Dehnung in Brust und Schulterblätter spüren.



**Brust – kräftigen:** Stehen Sie mit aufrechtem Oberkörper. Nehmen Sie die Hände vor die Brust und drücken sie zusammen. Spannen Sie die Muskulatur an, halten die Übung und lassen anschließend wieder locker.



**Arme – kräftigen:** Setzen Sie sich aufrecht und bequem auf einen Stuhl. Strecken Sie Ihren Arm in Schulterhöhe zur Seite, spannen die Muskulatur an und lassen danach wieder locker. Wiederholen Sie diese Übung abwechselnd mit beiden Armen.



**Arme – kreisen:** Bleiben Sie sitzen und heben beide Arme waagrecht auf Schulterhöhe an. Bewegen Sie nun Ihre Arme in kleinen kreisförmigen Bewegungen nach hinten.



**Arme – heben:** Stehen Sie aufrecht und mit hüftbreiten Beinen. Heben Sie beide Arme auf Schulterhöhe und winkeln dabei Ihre Arme an. Drehen Sie nun Ihre Unterarme abwechselnd nach unten und wieder nach oben.



**Arme – dehnen:** Bleiben Sie in dieser Position. Heben Sie nun den rechten Arm über den Kopf und den linken Arm auf den Rücken. Schieben Sie nun gleichzeitig die Arme in Richtung Ihrer Finger. Wiederholen Sie diese Übung und wechseln die Seiten.



**Schulter und Arme – anspannen:** Falten Sie die Hände hinter dem Rücken zusammen. Drücken Sie anschließend die Arme nach hinten und nehmen bewusst die Schultern zurück. Im Anschluss wieder lockerlassen und wiederholen. Lassen Sie dabei Ihre Hände zusammen.

