

# Multimodale Schmerztherapie – Kräftigung mit dem Theraband

**Häufigkeit:**

Zwei bis drei mal pro Woche

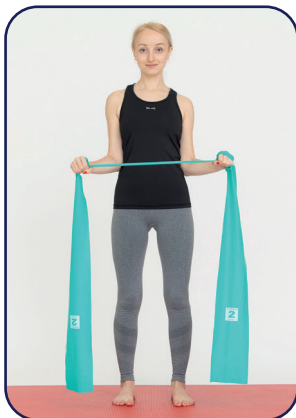
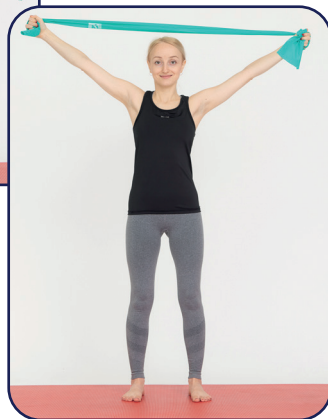
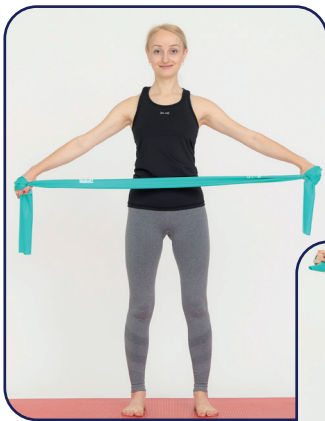
**Intensität:**

Anstrengungsempfinden (Borg) am Ende jeder Übung: 15–17, 2–3 Serien

**Durchführung:**

- Tiefenstabilität
- Atmung gleichmäßig im Bewegungsrhythmus

Lohnende Pausen zwischen den einzelnen Durchgängen machen



**Rotatorenmanschette - Variante A**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Rotatorenmanschette - Variante B**

---

---

---

---

---

---

---

---



Front Raises

---

---

---

---

---

---

---

---



Front Raises in Rückenlage

---

---

---

---

---

---

---

---



Side Lifts/Back Lifts

---

---

---

---

---

---

---

---