

### **1. Schulterkreisen (1–2 Minuten)**

- Aufrecht stehen oder sitzen
- Beide Schultern langsam nach hinten kreisen (10x)
- Dann nach vorne kreisen (10x)  
Lockert die gesamte Schulterpartie und verbessert die Durchblutung.

### **2. Schultern bewusst fallen lassen**

- Schultern kräftig zu den Ohren hochziehen
- 5 Sekunden halten
- Mit dem Ausatmen komplett fallen lassen
- 5–8 Wiederholungen  
Löst Spannungen sofort spürbar.

### **3. Seitliche Nackendehnung**

- Kopf langsam zur rechten Schulter neigen
- Linke Schulter bewusst nach unten ziehen
- 15–20 Sekunden halten
- Seite wechseln  
Dehnt die seitliche Nackenmuskulatur.

### **4. „Doppelkinn“-Bewegung (gegen Handyhaltung)**

- Aufrecht stehen
- Kinn gerade nach hinten schieben (kein Nach-unten-Beugen!)
- 5 Sekunden halten
- 10 Wiederholungen  
Ideal gegen Vorneigung vom Dokumentieren oder Autofahren.

## **5. Brustöffnung im Stehen**

- Hände hinter dem Rücken verschränken
- Arme leicht nach hinten strecken
- Brust öffnen, Blick geradeaus
- 15–20 Sekunden halten  
Wirkt ausgleichend nach viel Vorneigen bei Transfers.

## **6. Schulterblatt-Zusammenziehen**

- Arme locker hängen lassen
- Schulterblätter hinten zusammenziehen
- 5 Sekunden halten
- 10 Wiederholungen  
Stabilisiert den oberen Rücken.

## **7. Nacken sanft mobilisieren**

- Kopf langsam nach rechts drehen
- Zur Mitte
- Nach links drehen
- 10 Wiederholungen je Seite  
Verbessert Beweglichkeit ohne Druck.

## **8. Mini-Atempause (Stresslöser)**

- 4 Sekunden einatmen
- 6 Sekunden ausatmen
- Schultern beim Ausatmen bewusst sinken lassen
- 5 Atemzüge  
Reguliert Stress zwischen anspruchsvollen Einsätzen.

### **9. „Schulter-Check“ im Auto (im Stand)**

- Hände locker aufs Lenkrad
- Schultern bewusst lösen
- Nacken lang machen
- 5 tiefe Atemzüge  
Kurzer Reset vor dem nächsten Patienten.

### **10. Wand-Auto-Dehnung**

- Seitlich zur Wand oder Auto stehen
- Arm gestreckt an die Wand legen
- Oberkörper leicht wegdrehen
- 15 Sekunden halten
- Seite wechseln  
Dehnt Brust- und Schultervorderseite.

### **Mini-Routine (3 Minuten zwischen Einsätzen)**

1. Schultern hochziehen & fallen lassen
2. Seitliche Nackendehnung
3. Brustöffnung
4. 5 tiefe Atemzüge