

Schulterschmerzen

Die Schulter ist ein Gelenk welches hauptsächlich von Muskeln stabilisiert wird. Dabei bilden vier Muskeln die sogenannte Rotatorenmanschette Diese hält den Oberarmkopf in der Schultergelenkspfanne. Durch diese Muskeln wird die Bewegung nach hinten ermöglicht (Außenrotation). Um den Kopf über den Arm zu bringen muss auch noch das Schulterblatt auf dem Brustkorb bewegt werden. Wenn die Muskeln zu schwach sind kommt es zu unkontrollierten Bewegungen.

Leider sind im Alltag die Außenrotatoren nicht häufig in Benutzung: Viele Menschen haben durch einen sitzenden Alltag einer Verkürzung der vorderen Brustmuskeln, während die Rückenmuskeln untrainiert sind. Dies erklärt, warum bei vielen Menschen im mittleren Lebensalter Schulter- und Rückenprobleme Hand in Hand gehen.

Wird nun mit einem Ungleichgewicht der Arm gehoben, kommt es zu einer zu starken Einengung zwischen Schulterdach und Oberarmknochen, die Sehne des M. supraspinatus wird gequetscht. Die Aufwärtsbewegungen des Arms werden schmerzhaft oder der dort befindlichen Schleimbeutel entzündet sich. Oft kann auch nachts nicht mehr seitlich auf der betroffenen Schulter geschlafen werden. Diese Störung nennt sich Impingement-Syndrom (Einquetschungssyndrom) der Schulter. Je besser sich das Schulterblatt auf dem Brustkorb dreht, desto weniger kommt es zur Einklemmung.

Aufgrund der Häufigkeit der Beschwerden gibt es bereits gute Übungsprogramme mit und ohne Hilfsmittel.

Jede Übung sollte sorgfältig und langsam 2 x täglich 15mal durchgeführt werden, aber nur solange es schmerzfrei möglich ist.

Übungen mit Theraband

Dabei ist es wichtig den Arm nicht vom Brustkorb abzuwinkeln, zur Kontrolle klemmt man hier ein Kissen ein.

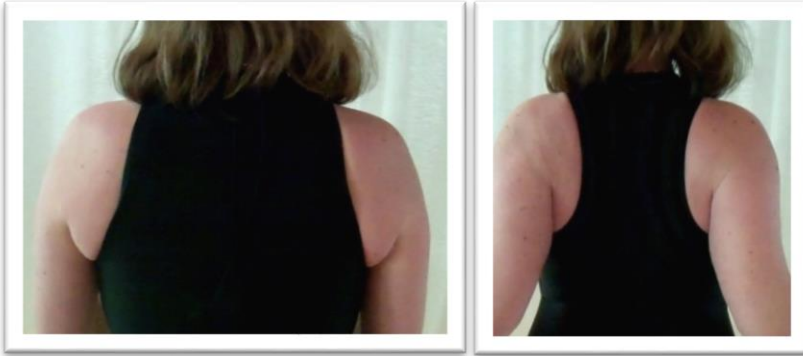


Training der Außenrotatoren mit Wasserflasche

Seitlage des Körpers, unter dem Arm ein Kissen, der Ellbogen im rechten Winkel. Nun wird eine Wasserflasche (wahlweise 0,5l, 0,75l oder 1l) angehoben und abgesenkt.



Im Auto bieten sich Übungen am Lenkrad an. Dabei können die Hände von Innen gegen das Lenkrad nach außen gedrückt werden. Je nach Höhe können so obere und untere Anteile der Außenrotation geübt werden. Natürlich sollten diese Übungen nur bei stehendem Auto durchgeführt werden ;-).



Ganz ohne Hilfsmittel und praktisch überall geht die Schulterblattübung. Hier wird eine gedachte Flasche oder Dose zwischen den Schulterblättern zerquetscht. Dabei darauf achten, dass die Schultern nicht hochgezogen werden.

Dehnungsübungen

können bei der Schulter auch verschlechternd wirken und sollten nur durchgeführt werden, wenn eine nachgewiesene Verkürzung von Muskeln vorhanden ist.

Hier ist vor allem der M. Pectoralis als starker Brustmuskel häufig betroffen.

Deshalb folgt hier die entsprechende Übung, die nur langsam und im schmerzfreien Bereich durchgeführt werden darf. Dabei soll keinesfalls die Schulterkapsel gedehnt werden.

Dehnungsübung der Muskulus Pectoralis (Brustmuskel).

Stellen Sie sich an eine Wand, der gesamte Unterarm wird auf die Wand gelegt. Der Ellbogen ist im rechten Winkel (90°) gebeugt. Das gleiche Bein wird nach vorne gestellt. Nun dreht man den Oberkörper langsam von der Wand weg bis eine Spannung zu spüren ist. Die Höhe des Ellbogens kann man verändern, so dass kein Schmerz auftritt. Später kann man die gleiche Übung auch mit gestrecktem Arm durchführen.

