



# »Verflixt, die Schulter tut weh«



*Den Schmerz in der Schulterregion sollte man nicht »auf die leichte Schulter nehmen«.*

**V**ollbeladene Taschen tragen, überkopf werkeln, am Computer schreiben, Haare bürsten – nichts geht ohne die Schulter. Sie ist ein echter Schwerstarbeiter. Beim Anheben einer vollen Kanne Kaffee wirken Kräfte, die größer sind als das eigene Körpergewicht, haben Biomechaniker der Berliner Charité nachgewiesen. Was die Schulter im Alltag so leistet, merken wir oft erst, wenn sie nicht mehr funktioniert wie geschmiert.

## **Warum ist die Schulter so anfällig?**

Der Grund für die Schulterprobleme vieler Menschen ist die komplizierte Konstruktion des Gelenks. Ein großer Gelenkkopf sitzt in einer relativ kleinen Gelenkpfanne, die durch ein knöchernes Schutzdach abgedeckt wird. Die Führung beruht im Wesentlichen auf dem Zusammenspiel von Muskeln, Kapsel und Bändern. Vorteil: Der Oberarm ist enorm beweglich. Nachteil: der Mangel an Stabilität. Die Schulter ist nämlich besonders anfällig für Störungen des Bewegungsrhythmus der umgebenden Muskulatur. Außerdem können durch immer wiederkehrende einseitige Bewegungen oder Haltungen Sehnen gereizt werden.

## **Ursachen für Schulterschmerzen**

Schmerzen im Schulterbereich können durch Muskelverspannungen, Entzündungen, Bindegewebsschwächen oder degenerative Veränderungen ausgelöst werden. Die Pein kann in die Schulterblätter, aber auch in die Brustregion bis hinunter zu den Händen oder auch zum Hinterkopf ausstrahlen. Eine Ursache kann Überbelastung bei manueller Arbeit oder Sport sein. Wer stundenlang die gleiche Bewegung mit dem Arm macht, beispielsweise bei der Computerarbeit oder an der Supermarktkasse, strapaziert die Schulter über Gebühr. Es kommt zu Verschleißerscheinungen, eingeklemmten Sehnen oder zum Muskelriss.

## **Alarmzeichen**

Wer beim Anziehen Probleme hat, wer nicht mehr einen Teller aus oberen Schrankregionen holen kann, ohne dass ihm ein stechen-

der Schmerz in die Schulter fährt, sollte zum Arzt gehen. Bei rechtzeitiger Behandlung lassen sich oft Spätschäden verhindern.

## **Wie kann der Physiotherapeut helfen?**

Die besten Erfahrungen haben mein Team und ich mit manueller Therapie und Ultraschallbehandlung (nicht zu verwechseln mit einer Ultraschall-Stoßwellentherapie, die nur von Fachärzten ausgeführt werden darf!) gemacht. Bei der manuellen Therapie wird die Gelenkfläche in der Achselhöhle aufgedehnt, damit im oberen Bereich die Weichteile wieder mehr Platz bekommen.

Die Ultraschallbehandlung ist eine Mikrovibrationsmassage. Sie verbessert die Durchblutung des betroffenen Schulterbereichs und regt die Stoffwechselfunktionen an. So sollen die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Für viele Patienten wirkt die Ultraschallbehandlung schmerzlindernd.

## **Was kann der Patient selbst tun?**

Grundsätzlich ist Sport auch hier ein probates Mittel, um die Muskeln zu trainieren und die Bewegungsfähigkeit zu erhalten. Durch Sport wird auch die Produktion der Gelenkschmiere aktiviert. Bewegungsarten wie Schwimmen oder leichtes Pendeln sind zu bevorzugen. Sie mobilisieren die Gelenke, ohne sie zu belasten. Bewegungen, die mit Stößen und abrupten Bewegungsänderungen verbunden sind, sollte man meiden.



## **PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE JÜRGEN MEIER**

Birkenweg 44 b  
51503 Rösrath Kleineichen  
☎ 02205 83150  
[www.praxis-meier.com](http://www.praxis-meier.com)