



Liebe Leserinnen und Leser,

Schulter Schmerzen kommen in allen Altersgruppen, auf allen Aktivitätsniveaus und in allen Berufsgruppen vor. 70% aller Menschen klagen im Laufe ihres Lebens über Schulter Schmerzen. Diese können durch Belastung im Beruf oder beim Sport oder einfach durch viel Sitzen hervorgerufen werden. Welche Beschwerden sollte ich ernst nehmen? Wann sollte ich einen Arzt aufsuchen? Was kann ich selbst tun, damit die Beschwerden wieder abklingen? Und ist womöglich ein operativer Eingriff erforderlich? Mit diesem Buch können Sie sich einen fundierten Überblick über die Funktionsweise des Schultergelenks verschaffen, um einschätzen zu können, wann Sie fachliche Hilfe in Anspruch nehmen sollten.

Seit Jahren nehmen die ambulanten Behandlungen von Schulterproblemen zu. Zugleich steigt die Zahl operativer Eingriffe am Schultergelenk kontinuierlich an. Die arthroskopische Versorgung von Problemen des Schultergelenks entwickelte sich in den letzten Jahren zu einer der am häufigsten durchgeführten und erfolgreichsten orthopädischen Operationen weltweit.

Vor einer gezielten Therapie müssen zunächst die Ursachen der Beschwerden festgestellt werden. Woher kommen die Beschwerden? Was führt zu einer Verstärkung der Symptome? Müssen die Beschwerden ärztlich abgeklärt werden? Welche Ursachen für Schulterbeschwerden gibt es überhaupt? Antworten auf diese Fragen finden Sie im vorliegenden Buch. Ist die Ursache erst einmal erkannt, kann ein Therapiekonzept entwickelt werden.

Gerade das Schultergelenk kann gut durch ein gezieltes Training vor Verletzungen oder Überlastungen geschützt werden. Ist bereits eine Funktionsstörung eingetreten, lassen sich manche Probleme durch ein Aufbautraining wieder in den Griff bekommen. Mit den Erklärungen und Übungen in diesem Ratgeber wollen wir Sie dabei unterstützen, dass Ihre Schulter fit bleibt oder wieder wird – als Prävention oder als Rehabilitation nach einer Operation oder Verletzung.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine gute Lektüre!

Ihr
Sven Lichtenberg, Markus Loew, Felix Stasch und Marc Schnetzke