



Was ist los in Ihrer Schulter?

Warum haben wir so häufig Beschwerden im Schulterbereich? Was kann man tun, um diese loszuwerden?

Die Schulter in Alltag und Sport

Egal, was wir tun, die Schulter ist fast immer beteiligt und belastet – ob wir nun eine Einkaufstasche tragen, Sport treiben oder am Schreibtisch sitzen.

Die »Schulter« stellt den höchsten Teil der vorderen Gliedmaßen (der Arme) dar und wird nicht selten benutzt, um – wortgetreu – »schwere Lasten zu schultern«. An breite Schultern lehnt man sich auch gerne an oder es gefällt uns, wenn jemand seine Arme um unsere Schultern legt. Die Metaphern rund um die Schulter sind vielfältig und begegnen uns immer wieder im Alltag. Genauso fortwährend brauchen wir unsere Schultern – tagein, tagaus, für unzählige kleine und große Bewegungen. Treiben Sie Sport (was unbedingt wünschenswert ist!), potenziert sich die Belastung für die Schultern, besonders bei Ballsportarten oder anderen körperlichen Betätigungen, bei denen mit den Armen schnelle und kraftvolle Bewegungen ausgeführt werden müssen.

Schulterbeschwerden gehören darum zu den häufigsten Problemen, mit denen Patienten in meine Physiotherapie-Praxis kommen. Abgesehen von großen und ernsthaften Verletzungen treten in Alltag und Freizeit häufig eher kleinere Verletzungen (sogenannte

Mikrotraumata) durch Überlastungen und Alterserscheinungen (sogenannte Degeneration) auf. Diese haben ihren Ursprung meist in übermäßigem Gebrauch beziehungsweise den daraus entstehenden Mikrotraumata. Darunter sind auch kleinste Verletzungen, die häufig im sogenannten »weißen« Gewebe vorkommen. Dazu zählen vor allem Faszien, Bänder und Gelenkkapseln. Diese Verletzungen kommen im Alltag recht häufig vor, benötigen ungünstigerweise aber eine gewisse Heilungsdauer. Meist holt man sich diese Verletzungen durch eine schnelle, ruckartige oder übermäßig große und ungewohnte Bewegung, wie z. B. dem schnellen Auffangen eines fallenden Gegenstandes. Auch bei langen und ungewohnten Belastungen wie z. B. »Über-Kopf-Arbeiten« sind die Strukturen der Schulterregion gefährdet und nicht selten treten dabei auch Mikrotraumata auf.

Was tun bei Schmerz?

Schmerz ist ein Warnsignal, das unseren Körper vor drohender oder bereits erlittener Verletzung schützen soll. Wenn wir einen Schmerz wahrnehmen, ist die Verletzung (auch kleinere Mikrotraumata) meist schon passiert. Der Schaden ist also bereits da, doch der Schmerz hindert uns, ihn durch weitere Betätigung zu verschlimmern. Wir sollten uns in solchen Situationen vor Überlastungen und damit auch vor weiteren möglichen Schädigungen in Acht nehmen. Es ist also wichtig, auf Schmerzen richtig zu reagieren.

Treten Schmerzen bei einer bestimmten Belastung auf, tun Sie gut daran, diese Belastung vorübergehend zu unterlassen. Empfinden Sie einen Schmerz bei bestimmten Bewegungen, sollten Sie diese Bewegung vorübergehend vermeiden oder zumindest auf eine andere Art und Weise durchführen (bestenfalls ohne Schmerz). Wenn Sie bereits einen akuten Schmerz bei Belastun-

gen oder Bewegungen wahrnehmen können, ist entweder schon etwas kaputtgegangen oder es ist kurz davor kaputtzugehen. Achten Sie auf diese Warnsignale und nehmen Sie gegebenenfalls therapeutische oder ärztliche Hilfe in Anspruch, um Schlimmeres zu vermeiden. Unser Körper kann verletztes Gewebe heilen und kann lernen, Funktionsstörungen zu beheben. Alles, was er dazu braucht, ist ein entsprechendes Maß an Zuwendung und Hilfe: zunächst in Form von Entlastung bei bestimmten Arbeiten und später durch spezielle Übungen zur aktiven Regeneration.

Den Körper austricksen – Schmerzen erträglicher machen

Da Schmerzen Empfindungen sind, die mithilfe unserer Sinneszellen – Rezeptoren in Haut, Faszien und Muskeln – wahrgenommen werden, ergibt sich daraus auch eine Möglichkeit der Beeinflussung von Schmerzen. Schmerzen sind nicht die einzige Sinnesleistung unseres Nervensystems. Neben der Schmerzwahrnehmung ist es auch für andere Empfindungen und Sinneseindrücke zuständig. Dazu gehören das Empfinden und Wahrnehmen von Berührungen (mechanische Reize wie z. B. Druck oder auch Zug), das Wahrnehmen von Bewegungen und letztlich auch das Fühlen und Wahrnehmen von Temperaturunterschieden (thermische Reize wie kalt oder warm).

Unser Körper kann nicht alle Reize (Schmerz, Berührung, Bewegung, Temperatur) gleichzeitig und im selben Maß empfinden. Genau darin liegt eine sehr gute und einfache Möglichkeit, die Wahrnehmung für Schmerzreize zu reduzieren, indem die Wahrnehmung gezielt auf andere Empfindungen fokussiert wird. Werden

unserem Körper z.B. verstärkt mechanische Berührungsreize angeboten, reduziert sich dadurch die Sinnesleistung für die Schmerzwahrnehmung. Dasselbe kann über Bewegungsreize oder Temperaturreize erreicht werden. Es ist also möglich, Schmerzempfindungen mit anderen Reizen zu überlagern.

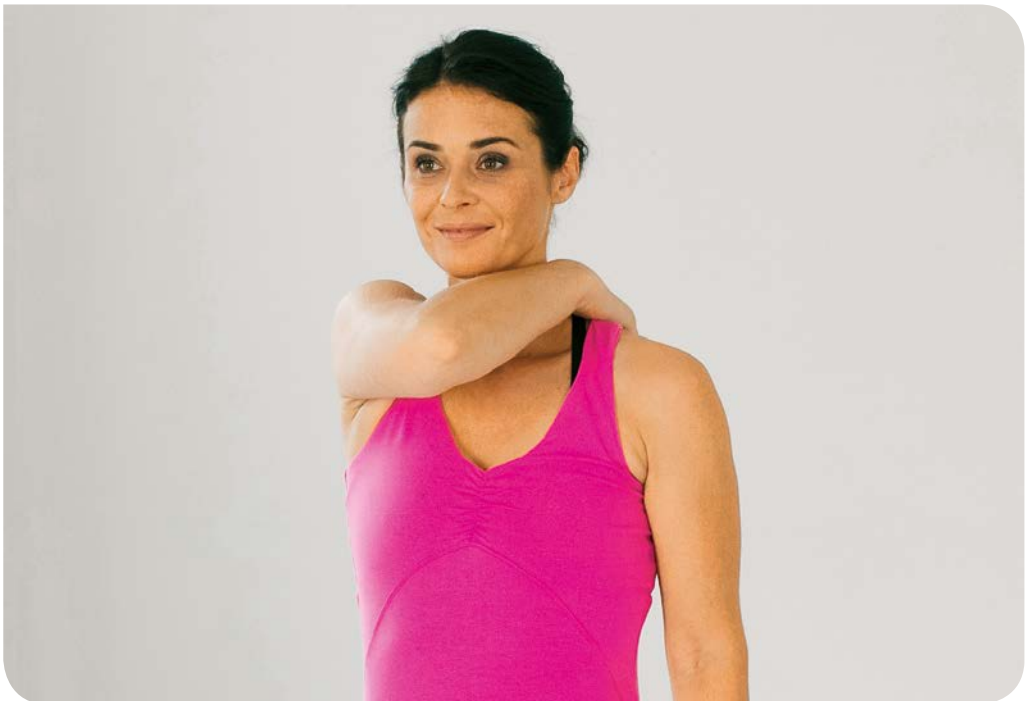
Dazu gehen Sie wie folgt vor und nutzen mechanische Reize wie z.B. Druck und Zug, ganze Bewegungen des Armes/der Schulter oder schlicht und einfach Kälte oder Wärme.

1. Mechanische Reize Eine mechanische Überlagerung von Schmerzreizen kann durch einfache Berührung an der Problemstelle stattfinden. Reiben oder klopfen Sie

♥ **Reiben, Kneten und Klopfen können den Schmerz lindern.**

über die schmerzhaften Regionen der Schulter. Dies kann kreisförmig, von oben nach unten oder auch von rechts nach links geschehen. Kneten Sie die Muskeln sanft durch oder heben Sie die Haut vorsichtig etwas ab, bis der Schmerz abnimmt. Es ist eher nicht anzunehmen, dass der Schmerz daraufhin komplett beseitigt sein wird, aber wenigstens wird er für eine bestimmte Zeit nicht mehr so stark im Vordergrund stehen und wahrgenommen. Es ist also eine erste Hilfe in Richtung Besserung.

2. Bewegungsreize Bewegen Sie Ihre Schulter, z. B. mit kreisenden Bewegungen, ziehen Sie sie hoch und senken Sie sie ab oder bewegen Sie sie vor und zurück. Auch Bewegungen des gesamten Armes eignen sich, wie anheben, nach hinten strecken, kreisen etc. Führen Sie die Bewegungen so aus, dass keine zusätzlichen Schmerzen entstehen.



Machen Sie anfangs eher kleine und langsame Bewegungen und steigern Sie diese vor allem langsam. Am einfachsten können Sie diese Bewegungen in einer schmerzfreien Ausgangsposition ausführen. Legen Sie Ihren Arm auf Kissen oder Decken, bis die Schmerzen nachlassen – dann beginnen Sie mit kleinen Bewegungen (Arm anheben oder auf den Kissen entlangschieben und wieder heranziehen).

3. Kälte oder Wärme Kälte und Wärme haben primär denselben Effekt: Es entsteht eine Mehrdurchblutung an der Stelle, an der die thermischen Reize (Kälte oder Wärme) einwirken. Das ist auch an der Hautrötung zu erkennen, die sowohl bei Kälte als auch bei Wärmeanwendung auftritt. Die Mehrdurchblutung wird zur Kontrolle und Aufrechterhaltung einer möglichst konstanten Körpertemperatur eingesetzt und sorgt zusätzlich für eine bessere Versorgung mit Bau- und Nährstoffen.

Eine pauschale Empfehlung, ob Kälte oder Wärme für Sie effektiver ist, kann nicht gegeben werden. Probieren Sie einfach aus,

welche Form von thermischen Reizen Ihnen in der momentanen Situation am besten hilft. Sie spüren es sofort, ob Sie eher auf Kälte oder auf Wärme ansprechen. Bei einer akuten Entzündung sollte vorerst auf die lokale Anwendung von Wärme verzichtet werden – hier werden mit Kälte meist die besseren Effekte erzielt.

4. Lagerung als Hilfe Selbst bei akuten Schulterschmerzen lässt sich eine Körperhaltung oder eine bestimmte Position für den Arm oder die Schulter finden, in der die Schmerzen nachlassen oder komplett verschwinden. Legen Sie sich eine Binde oder einen Schal um den Nacken und tragen Sie Ihren Arm darin wie in einer Schlinge. Oder lagern Sie Ihren Ellbogen auf Kissen/Decken und legen Sie den Unterarm quer über den Bauch.

Im Folgenden zeige ich Ihnen ein kleines »Soforthilfe-Programm« für die Schulter, meine »Top 3« – drei zentrale Übungen, die Sie von der Mobilisation über die Kräftigung zur Stabilisierung führen. Dieses kurze Workout lässt sich eigentlich fast immer und überall einschieben.

Pendelübung zu Entlastung und Mobilisation

Diese Übung ist auch oder gerade bei bestehenden Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen gut geeignet. Probieren Sie es aus – üben Sie aber nicht gegen starke oder andauernde Schmerzen an! Doch auch wenn es Ihrer Schulter gut geht, kann diese Übung gut zur Auslockerung dienen und zum Wohlbefinden beitragen.

Ausgangsposition: Die Idee dieser Übung ist es, durch das Eigengewicht des frei hängenden Armes den Gelenkraum zu vergrößern und die Strukturen darin zu entlasten. Um den hängenden Arm optimal in alle Richtungen pendeln zu können, sollten Sie diese Übung im Stehen durchführen, am besten vor einem Tisch oder einer Stuhllehne, damit Sie sich mit dem anderen Arm abstützen können. So kommt der Oberkörper in eine leichte Vorneigung und der zu pendelnde Arm hängt dadurch freier vor dem Körper herab. Lassen Sie den Arm »kraftlos« baumeln.

Durchführung: Schwingen Sie den Arm sanft nach vorne und zurück. Vermeiden Sie große und schnelle Bewegungen – diese bringen zu hohe Muskelspannungen mit sich, wodurch der Oberarm wieder stärker in die Schulter gedrückt wird. Der Gelenkraum wird dann wieder kleiner. Eine kleine Bewegung von 3–5 cm nach vorne und wieder zurück genügt für einen optimal entspannenden Effekt. Sie können die Pendelbewegung auch nach hinten oder nach rechts und links durchführen. In diese Richtungen bleibt die Bewegungsgröße ebenfalls bei 3–5 cm.

Zu beachten: Durch die kleinen Bewegungen und das freie Hängen des Armes kann das Schultergelenk (Knorpelstruktur und Gelenkkapsel) reibungs- und schmerzarm bewegt werden. So kann ein verletztes oder überlastetes Schultergelenk langsam wieder an normale Bewegungen und langsam steigende Belastungen gewöhnt werden. In der Progression können Sie auch ein kleines Gewicht (0,5–1,5 kg, z.B. eine Hantel, oder auch eine Packung Zucker oder Milch) während der Pendelbewegung in der Hand halten. Das steigert den Zugeffekt auf die Gelenkflächen, entlastet so die Knorpelzone deutlicher und aktiviert die gelenknahen Muskeln.

Variationsmöglichkeiten: Experimentieren Sie mit den schwingenden Bewegungsrichtungen. Es muss nicht zwingend bei den Richtungen vor/zurück und rechts/links bleiben; Sie können die Pendelbewegung auch in diagonaler Richtung durchführen. Auch kleine kreisende Bewegungen des Armes können zielführend sein. Probieren Sie aus, was Ihnen guttut.

Einsteiger: 3×8–12 Wiederholungen pro Seite

Mittelstufe: 5×15–18 Wiederholungen pro Seite

Fortgeschrittene: 5×25–50 Wiederholungen pro Seite

► Vorwärts-
rückwärts-
Pendeln



► Seitliches
Pendeln



Kräftigung mit dem Theraband

Die Kräftigung der Schultermuskulatur ist der zweite Schritt in der Wiederherstellung der Schulter, nachdem eventuell vorhandene Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen deutlich reduziert oder komplett beseitigt wurden. Zum Üben brauchen Sie ein Theraband.

Ausgangsposition: Starten Sie in einer stehenden Position vor einer Wand und stützen Sie sich mit den Unterarmen an der Wand ab. Das Gummiband ist um die Unterarme gelegt oder Sie halten es mit beiden Händen fest. Halten Sie dabei den Rücken möglichst aufrecht und die Bauchmuskulatur unter leichter Spannung zur Stabilisation der Wirbelsäule.

Durchführung: Lösen Sie einen Arm von der Wand und ziehen Sie das Theraband schräg nach außen und oben oder unten. Variieren Sie die Zugrichtung immer wieder. So werden in dieser Übung verschiedene Anteile der Schultermuskulatur aktiviert und in ihrer Kraftleistung gefordert.

Endposition: Das Bewegungsende der jeweiligen Richtung ist erreicht, wenn das Band gestrafft ist und eine ausreichende Zugspannung auftritt. Eine komplette Wiederholung besteht immer aus Hin- und Rückweg der Bewegung. Diese Übung sollte stets beidseitig durchgeführt werden, um einen symmetrischen Muskelaufbau zu gewährleisten.

Zu beachten: Vermeiden Sie eine zu starke Hohlkreuzbildung in der Ausgangsstellung und auch während der Übung. Halten Sie die Bauchmuskeln auch während der Übung angespannt und spüren Sie der Bewegung des Armes nach. Fangen Sie mit kleinen Bewegungen des Armes an. Steigern Sie das Bewegungsausmaß langsam und kontrolliert, wenn Sie wissen, wie Ihre Schulter auf diese Übung reagiert. Ansonsten riskieren Sie Beschwerden.

Einsteiger: 3 × 8–12 Wiederholungen pro Seite

Mittelstufe: 5 × 15–18 Wiederholungen pro Seite

Fortgeschrittene: 5 × 25–50 Wiederholungen pro Seite



♠ Schulterzug nach oben



♠ Schulterzug nach unten