

Endlich Schluss

Unbehandelt weiten sich Nackenschmerzen oft auf andere Muskelpartien aus



Wie Sie sich vor Verschleiß und Verspannungen schützen, um dauerhaft beweglich zu bleiben

Untersuchungen zeigen, dass etwa jeder Vierte unter Schulter- und Nackenschmerzen leidet. Viele Menschen versuchen, diese tapfer auszuhalten, doch Orthopäden warnen: Bessern sich die Beschwerden nicht innerhalb von zwei Wochen, könnte eine behandlungsbedürftige Erkrankung dahinterstecken. Prof. Sven Ostermeier sagt, was dann hilft – und wie wir Beschwerden vorbeugen können.

Welches sind die häufigsten Probleme, mit denen Patienten zu Ihnen kommen?

Bei über 40-Jährigen sind Erkrankungen der Rotatorenmanschette besonders häufig, also der Muskelgruppe, die das Schultergelenk umfasst. Und mehr als 30 Prozent der über 60-Jährigen haben Risse oder Teilrisse in einer der Schultersehnen. Viele Patienten kommen aber auch mit Nackenschmerzen. Davon ist jeder zweite Erwachsene mindestens einmal im Leben betroffen.

Wie kommt es denn zu den Beschwerden?

Haltungsprobleme und überlastete, verspannte Muskeln sind die primäre Ursache für Nackenschmerzen. Mit fortschreitendem Alter spielt dabei auch der Verschleiß der Halswirbelsäule eine Rolle. Bei der Schulter liegt das Problem in der Anatomie: Die Gelenkpfanne ist eigentlich zu groß für den kleinen Oberarmkopf. Die



Prof. Dr. Sven Ostermeier, leitender Orthopäde und Sportmediziner, Gelenk-Klinik Gundelfingen

Schulter wird dadurch hauptsächlich von den sieben Hauptmuskeln und einer Bizepssehne in der richtigen Position gehalten. Verliert die Schulter aus irgendeinem Grund ihre Zentrierung, führt das zu Problemen – häufig zu einem „Impingement-Syndrom“.

Was versteht man darunter und wie entsteht es?

Es beginnt meist mit einer Entzündung an der Rotatorenmanschette. Sie entsteht, wenn man immer wieder dieselben Bewegungen ausführt – wie zum Beispiel der Maler, der ständig über Kopf arbeitet. Die überlasteten Schultersehnen senden dann Entzündungssignale an das umgebende Gewebe. Es bildet sich daraufhin ein Erguss – die Schleimbeutel füllen und entzünden sich. Dadurch wird es eng im Schultergelenk. Ein Teufelskreis, durch den sich der Bewegungsradius immer weiter reduziert. Schon ein leichtes Anheben des Armes zur Seite



Meine Fernsehwoche

THEMA: Gelenke

■ Visite

Hüftschmerzen: wenn die Schonhaltung zum Handeln drängt
Di 25.6. NDR 20.15 Uhr

mit den Schmerzen!



Eine starke Muskulatur stabilisiert und schützt das Schultergelenk

oder nach hinten kann dann stärkste Schmerzen erzeugen. **Wie können Betroffene diesen Verlauf verhindern?**

Grundsätzlich ist es ungünstig, immer dieselben Bewegungen auszuführen. Eine solch einseitige Beanspruchung der Muskeln kann letztendlich zu einer Fehlstellung in der Schulter führen. Ich empfehle auch den bewussten Umgang mit Smartphone und Tablet. Wir bekommen es immer häufiger mit der sogenannten iPad-Schulter zu tun. Man muss sich vorstellen: In aufrechter Haltung lastet der Kopf mit etwa sechs Kilo Gewicht auf der Wirbelsäule. Neigt man den Blick um etwa 60 Grad nach unten, werden Nacken und Schultern um ein Vielfaches belastet. Idealerweise hält man das Gerät so, dass man geradeaus schaut. Und alle 15 bis 20 Minuten sollte man eine kurze Pause für Dehnübungen machen.

Und wenn der Schmerz trotzdem bestehen bleibt?

Dann muss der Arzt helfen. Viele Erkrankungen können

wir im Frühstadium effektiv behandeln – meist durch schmerzlindernde Medikamente und kräftigende krankengymnastische Übungen. Selbst bei kleinen Rissen der Schultersehnen lässt sich die volle Funktion des Schultergelenks durch gezielten Muskelaufbau oft wiederherstellen. Zeigt diese konservative Behandlung aber nach etwa sechs Wochen keinen Erfolg, ist möglicherweise eine Operation notwendig. Denn wenn die Muskeln zu verkümmern drohen, kann die ganze Schulterarchitektur wackelig werden. Dann kommt man um einen Eingriff nicht herum.

Was tun Sie als Orthopäde selber für einen starken Nacken und die Schultern?

Ich bin leidenschaftlicher Schwimmer. Diese Sportart hat den Vorteil, dass sie die Brust- und Schultermuskulatur stärkt und man den Körper relativ kontrolliert bewegt. Anders als beispielsweise beim Handball oder Tennis, deren schlagartige Bewegungen die Schulter stark belasten. Schwimmen beugt auch Nackenschmerzen vor – vorausgesetzt man hält den Kopf nicht ständig über Wasser. Neben möglichst viel Bewegung im Alltag versuche ich, zur Prävention auch auf meine Haltung zu achten: Brust raus, Schultern nach hinten – so wie beim tiefen Einatmen. Und ich mache mehrmals täglich kurze Pausen für Dehnübungen zur Lockerung der Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur (Übungen s. Kasten rechts).

Drei schnelle Übungen gegen Schmerzen

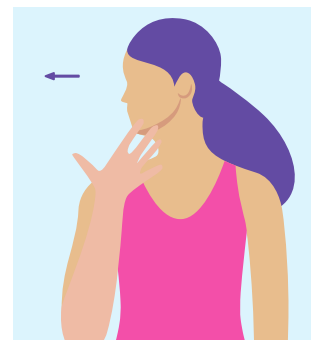


■ Löst Nackenschmerzen

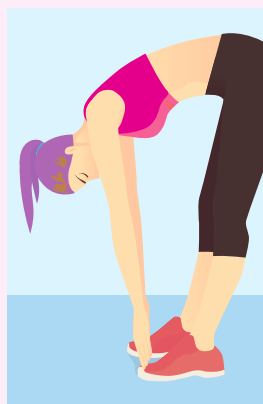
Setzen Sie sich aufrecht hin, die Arme locker hängen lassen. Die Schultern nach hinten ziehen, den Kopf zur rechten Schulter neigen. Dann bewegen Sie den Kopf langsam nach links: Das Kinn „rollt“ über den vorderen Hals, bis der Kopf über die linke Schulter geneigt ist. Während dieser Bewegung Dehnung im Nacken halten. Dann den Kopf in derselben Weise wieder zurückbringen – die Bewegung nicht nach hinten ausführen! 8- bis 10-mal wiederholen.

■ Lockert Schulter- und Nackenmuskeln

Stellen Sie sich aufrecht hin, Sie können aber auch gerade auf einem Stuhl sitzen. Lockern Sie Ihre Schultern. Legen Sie die linke Hand an die rechte Kopfseite, und ziehen Sie den Kopf zur linken Seite – sanft, langsam und nur so weit, wie es ohne Ziepen geht. Die Dehnung 20 bis 30 Sekunden halten und währenddessen ruhig weiteratmen. Dann locker lassen und den Kopf vorsichtig in die Mitte zurückführen. Nachspüren und



dann die gleiche Bewegung auf der anderen Seite ausführen. Wiederholen Sie diese effektive Übung für den Schulter-Nacken-Bereich so oft Sie wollen.



■ Entspannt den Rücken

Stellen Sie sich hüftbreit hin, halten Sie den Rücken aufrecht. Jetzt den Oberkörper langsam nach vorn in sich zusammensacken lassen, bis der Rücken einen Katzenbuckel bildet. Kopf und Arme gelöst hängen lassen. Genießen Sie diese angenehme Entspannung für Ihre Wirbelsäule und atmen Sie in dieser Position ruhig sowie tief ein und aus, etwa 30 Sekunden lang. Dann richten Sie sich wieder auf. Die Übung mehrmals täglich jeweils 3- bis 4-mal wiederholen.