

# So bleiben Ihre Schultern beweglich

Dieses Gelenk, das die Oberarme mit dem Rumpf verbindet, brauchen wir für viele Tätigkeiten im Alltag. Wie wir es fit halten

## UNSER EXPERTE



**Dr. Bastian Marquaß** ist leitender Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin an der Gelenk-Klinik Gundelfingen

Unsere Schultern sind unschlagbar in puncto Mobilität: Ein komplexes Zusammenspiel von Muskeln, Bändern und Sehnen macht sie beweglicher als alle anderen Gelenke, aber auch instabiler – und somit besonders anfällig für Beschwerden.

Häufig sind auch durch Bewegungsmangel zu wenig trainierte Muskeln Auslöser dafür – etwa, weil wir

im Alltag zu lange und zu starr vor dem Fernseher oder dem Computer sitzen. „Oftmals stecken hinter den Beschwerden dauerhafte Verspannungen durch Fehl- oder Schonhaltungen“, erklärt Dr. Bastian Marquaß. „Diese Verkrampfungen sind nicht nur schmerzhaft, sondern schränken auch vielfach die Mobilität der Schulter erheblich ein.“

Der Experte rät: „Kontinuierliche Übungen im Alltag können dabei helfen, die Spannung in der Muskulatur zu reduzieren und die Beweglichkeit wieder zu verbessern.“

Als tägliche kleine Übung zwischendurch empfiehlt er das Schulterkreisen. „Am besten im Stehen die Schultern gleichzeitig für 15 oder

20 Sekunden nach vorne kreisen lassen, danach nach hinten. Achten Sie dabei auf eine aufrechte Haltung und möglichst gleichmäßige, harmonische Bewegungen. Die Arme bei der Übung locker herunterhängen lassen.“

## Welche Übungen die Schultern mobilisieren

Bewährt hat sich auch eine einfache Dehnübung: „Senken Sie Ihre linke Hand Richtung Boden. Greifen Sie dann mit dem rechten Arm über den Kopf und ziehen Sie den Kopf leicht

nach rechts. Wiederholen Sie diese Übung nach ein paar Sekunden auf der anderen Seite. Das hilft gegen Schulter- und Nackenschmerzen, denn die Dehnung wirkt durchblutungsfördernd. Zur Stärkung der Schulter-Muskulatur ist ein gezieltes Training ratsam – ideal sind Nordic Walking, Radfahren oder Brustschwimmen.“

Dennoch steigt mit zunehmendem Alter das Erkrankungs-Risiko der Schultern deutlich an. „Neben Schleimbeutel- oder

Sehnenscheidenentzündung lautet die Diagnose oftmals Arthrose.“

Das Gute: Die Beschwerden lassen sich meist in den Griff bekommen: „Der Verlauf einer Arthrose etwa kann durch Physiotherapie oder Wärme-Anwendungen abgemildert werden. Dadurch wird entzündungsbedingtem Knorpelabbau effektiv entgegengewirkt.“

## Wie wir das Gelenk schonen können

Nachgewiesen ist auch die positive Wirkung von Bewegung auf den Verlauf von Arthrose – am besten täglich 20 bis 30 Minuten. „Denn dabei wird der Gelenkknorpel mit wichtigen Nährstoffen versorgt. Das macht ihn widerstandsfähig gegen Abnutzung.“

Dennoch: „Nicht überstrapazieren – lautet mein Rat“, so Dr. Marquaß. „Vermeiden Sie schwere oder einseitige Belastungen und achten Sie auf eine gerade Haltung.“ Sein Tipp: „Brust raus, Schultern nach hinten – wie beim tiefen Einatmen. Diese Haltung mal öfter am Tag für 10 Minuten einnehmen – beim Gehen und beim Sitzen.“

## Wann wird eine Operation nötig?

Sind Schulterbeschwerden nicht auf einen Unfall zurückzuführen und liegen keine strukturellen Schäden (z. B. ein Sehnenriss) vor, kann eine Linderung durch konservative Maßnahmen wie entzündungshemmende Schmerzmittel und Krankengymnastik erreicht werden. Sollte aber nach sechs bis zwölf Wochen keine Besserung eintreten, so kann eine Operation notwendig werden, um die Beweglichkeit des Gelenks wiederherzustellen.



Physiotherapie ist oft eine hilfreiche Maßnahme