

Das rät der Experte

So bleiben unsere Schultern gesund

Sie sind an jeder Bewegung des Oberkörpers beteiligt und daher anfällig für Leiden. Was dann hilft und wie wir sie stärken



Experte

Professor Dr. Sven Ostermeier
Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie, Sportmedizin und Chirotherapie und leitet die Orthopädie der Gelenk-Klinik Gundelfingen

Die Schultern sind in puncto Mobilität unschlagbar. Damit das so bleibt, ist ein Training der Muskulatur wichtig, insbesondere der Rotatoren-Manschette: „Diese umfasst den Oberarmkopf wie eine Manschette und sorgt für eine reibungslose Funktion der Schulter“, weiß Professor Dr. Sven Ostermeier, leitender Orthopäde der Gelenk-Klinik Gundelfingen. Eine gute Übung: Lassen Sie Ihren Arm locker herabhängen und die Schulter mit oder ohne leichtes Gewicht hin- und her-

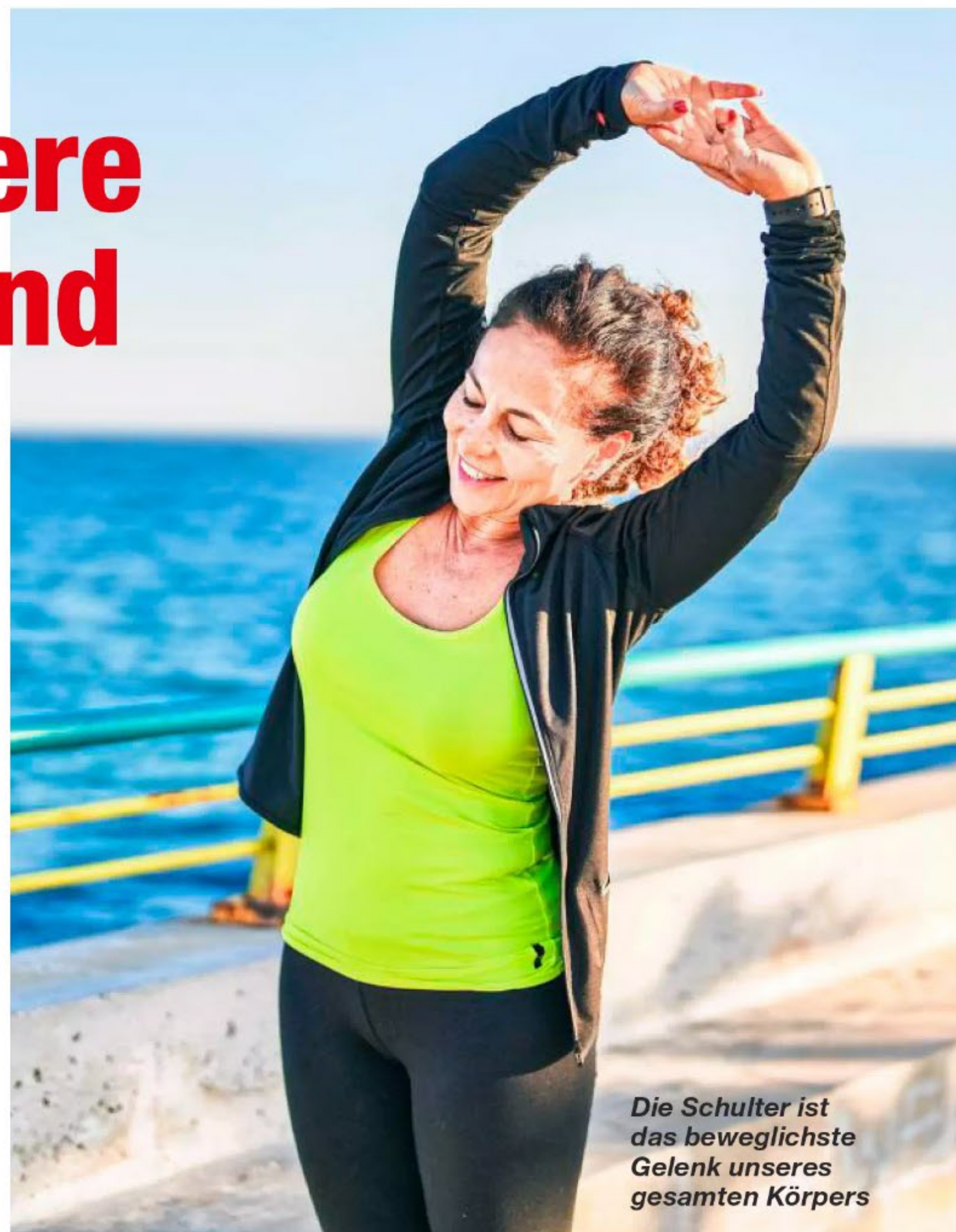
schwingen. Das fördert die Bildung der Gelenkschmiere.

Mini-Übung gegen Verspannungen

Unsere Schultern freuen sich über Dehnung: 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 auch auf der anderen Seite. Gut bei Schulter- und Nackenschmerzen.

Sanfte Hilfe bei Gelenkverschleiß

Im Falle einer Schulter-Arthrose haben Betroffene mit Schulterschmerzen und Einschränkungen in der Beweglichkeit zu tun. Der Verlauf kann durch Physiotherapie, Kälte-Anwendungen sowie entzündungshemmende und schmerzstillende Medikamente abgemildert werden. Bewegung (Walking, Schwimmen, Radfahren) versorgt den Gelenkknorpel mit Nährstoffen.



Die Schulter ist das beweglichste Gelenk unseres gesamten Körpers

Schulter ausgekugelt – und was hilft nun?

Ist der Gelenkkopf der Schulter aus der Gelenkpfanne gesprungen, gilt: Nicht selbst Hand anlegen, sondern zum Facharzt gehen. Professor Dr. Sven Ostermeier: „Der Spezialist sollte das Schultergelenk

so schnell wie möglich untersuchen und behandeln, um Schäden an Sehnen, Bändern und Knorpeln sowie Nervenstrukturen zu verhindern.“ In bestimmten Fällen kann die Schulter manuell wieder eingelenkt werden, manchmal ist eine Operation nötig.

Welches Kissen entlastet uns?

Für Menschen mit Schulterschmerzen eignet sich ein mit Schaumstoff gefülltes Nackenstützkissen am besten. Es entlastet die Wirbelsäule und lässt die Schultern optimal in die Matratze einsinken. Verspannungen entstehen so bestenfalls gar nicht erst. Bei einem zu weichen Kissen hingegen geht die stützende Funktion verloren. Ist das Kissen wiederum zu hart, stört dies die Durchblutung und kann zu unangenehmen Druckstellen führen.



Wärme oder doch Kälte?

Spannungsbedingte Schulterschmerzen lassen sich durch Wärme behandeln (Wärmepflaster, Bäder, Körnerkissen). Auch pflanzliche Salben mit Cayennepfeffer (Drogerie, Apotheke) können die Durchblutung anregen und die Muskulatur erwärmen. Bei einer Entzündung hilft Kälte: Sie verringert die Durchblutung und hemmt so die Entzündungsprozesse.

Wann ist eine OP sinnvoll?

Sind Schulterbeschwerden nicht auf einen Unfall zurückzuführen und liegen keine strukturellen Schäden wie ein Sehnenriss vor, können konservative Maßnahmen wie entzündungshemmende Schmerzmittel und Krankengymnastik sehr gut helfen. Sollte nach sechs bis zwölf Wochen jedoch keine Besserung eintreten, kann eine Operation notwendig sein, um die Beweglichkeit des Gelenks wiederherzustellen und weitere Folgeschäden zu vermeiden.