

So bleiben Frauen-Schultern beweglich

Diese Gelenke brauchen wir für viele Tätigkeiten im Alltag.
Wie wir sie bis ins hohe Alter fit halten

Unsere Schultern sind unerschlagbar in Sachen 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. „Oft stecken dann dauerhafte Verspannungen

durch Fehl- oder Schonhaltungen dahinter“, erklärt Dr. Bastian Marquass, leitender Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin an der Gelenk-Klinik Gundelfingen. „Diese Verkrampfungen sind nicht nur schmerzhaft, sondern schränken auch vielfach die Mobilität der Schultern erheblich ein. Kontinuierliche Übungen im Alltag

können dabei helfen, die Spannung in der Muskulatur zu reduzieren und die Beweglichkeit wieder zu verbessern.“

Welche Übungen die Schultern mobilisieren

Als tägliches kleines Work-out zwischen durch empfiehlt er das Schulterkreisen. „Am besten im Stehen die Schultern



gleichzeitig für 15 bis 20 Sekunden nach vorne kreisen lassen, danach nach hinten. Achten Sie dabei auf eine aufrechte Körperhaltung und auf möglichst gleichmäßige, harmonische Bewegungen. Die Arme bei der Übung locker herunterhängen lassen.“

Bewährt hat sich auch eine einfache Dehnübung: „Senken Sie Ihre linke Hand in Richtung Boden. Greifen Sie dann mit dem rechten Arm und der Hand über den Kopf und ziehen Sie ihn 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 Schultermuskulatur ist ein gezieltes Training ratsam – ideal sind Nordic Walking, Radfahren oder Brustschwimmen.“

Dennoch steigt mit zunehmendem Alter das Erkrankungsrisiko der Schultern deutlich an. „Neben Schleimbeutel- oder Sehnencheidenentzündung lautet die Diagnose oftmals Arthrose.“ Das Gute ist, dass die Beschwerden sich meist in den Griff bekommen lassen: „Der Verlauf einer Arthrose kann etwa durch Physiotherapie, Wärmeanwendungen oder Basenwickel abgemildert werden. Denn hierdurch wird dem

entzündungsbedingten Knorpelabbau effektiv entgegengewirkt.“

Wie wir sie schonen und ernähren können

Nachgewiesen ist auch die positive Wirkung von Bewegung (täglich 20 bis 30 Minuten) auf den Verlauf einer Arthrose. „Denn dabei wird der Gelenkknorpel mit wichtigen Nährstoffen versorgt. Das macht ihn widerstandsfähig gegen Abnutzung.“ Dennoch: „Bitte nicht überstrapazieren, lautet mein orthopädischer Rat“, so Dr. Marquass. „Vermeiden Sie schwere oder einseitige Belastungen und achten Sie auf eine gerade Körperhaltung.“

Sein Tipp: „Brust raus, Schultern nach hinten – wie beim tiefen Einatmen. Diese Haltung sollte man öfter mal für etwa zehn Minuten einnehmen – beim Gehen und beim Sitzen.“ ■



DR. BASTIAN MARQUASS
Orthopäde

Der Experte ist leitender Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin an der Gelenk-Klinik Gundelfingen