

ma vie

Gesund leben



Nehmen Sie nicht nur  
ihre Liebsten, sondern  
auch den Alltag  
öfter mal auf die leichte  
Schulter. Denn Stress  
belastet sie



# STARKE SCHULTER

**Kein Gelenk ist so beweglich – und keines so verletzlich. Meistens nehmen wir unser vielseitiges Kugelgelenk erst wahr, wenn es schmerzt. Aber es gibt wirksame Hilfe!**

**S**ind wir gut drauf, schultern wir die Aufgaben des Alltags locker. Treiben uns Sorgen um, wiegen dieselben mit einem Mal schwer. „Nimm’s auf die leichte Schulter“, fällt dann mitunter der ein oder andere gut gemeinte Rat. Und die Redewendung kommt nicht von ungefähr.

Unser Wohlbefinden drückt sich unmittelbar in unserer Haltung aus. Sprühen wir vor Energie, richtet sich der Körper auf. Sind wir traurig, beugt er sich nach vorne. Meistens melden Rücken und Nacken sehr rasch, dass ihnen die Krümmung nicht passt: Sie kribbeln, stechen und ziehen. Was wir meistens nicht oder erst viel zu spät merken: Auch die Schulter leidet unter der gebeugten Haltung. Denn dabei geraten

Knochen, Sehnen und Bänder in eine Stellung, die für sie äußerst

**Bei akuten Schmerzen hilft häufig ein Eispad**



ungünstig ist. Grund ist der labile Bau des Kugelgelenks. Wie eine Melone auf dem Dessertteller liegt der Oberarmkopf am Schulterblatt an. Dass er nicht abgleitet, dafür sorgen neben der straffen Kapsel auch 16 Muskeln, die fein aufeinander abgestimmt sind. Kippt die Schulter in die Schlechte-Laune-Position, werden die hinteren Muskeln jedoch gedehnt, während sich die vorderen zusammenziehen.

## Aus dem Gleichgewicht

Kurzfristig ist das kein Problem. Auf Dauer nehmen die Strukturen dabei aber Schaden. Übrigens auch dann, wenn wir häufig und einseitig schwere Taschen tragen – ein klassisches Frauenthema – oder über Kopf arbeiten müssen, wie es bei Malern oder Kfz-Mechatronikern der Fall ist. In Folge verspannen, verkleben und verkürzen sich die Muskeln. Sehnen, Bänder und Schleimbeutel werden gereizt. Zusätzlich verschiebt sich das Kräftegleichgewicht bei Bewe-



**Über-Kopf-Arbeiten sind Gift für das Kugelgelenk. Daher muss der Arbeitgeber für Ausgleich sorgen**

gungen. Die Schmerzen, die dadurch auftreten, können sehr heftig sein.

Häufigste Überlastungserscheinung ist das sogenannte Impingement-Syndrom, unter dem nahezu jeder Zehnte leidet. Dabei werden der Schleimbeutel sowie die Sehnen der Rotatorenmanschette – so nennt man die Muskeln, die vom Schulterblatt an den Oberarmknochen führen – beim Anheben des Arms unter dem Schulterdach eingeklemmt. Das Tückische: Wird der Reiz dem Hirn gemeldet, blockiert es die Muskelgruppe. Dadurch →





Ein massierender Wasserstrahl ist heilsam. Er fördert die Durchblutung

wird der Gelenkspalt noch enger und der Druck noch größer. Ein Teufelskreis, der rasch durchbrochen werden muss. Denn sonst drohen Sehnenrisse oder Kalkablagerungen.

### Beruhigend

Akut helfen Schonung sowie antientzündliche Schmerzmittel, wie Ibuprofen (äußerlich z. B. doc Ibuprofen Schmerzgel, Apotheke). Kühlung, z. B. durch Eis pads, mindert die Schwellung, die oft zusätzlich Probleme bereitet. Schmerzlindernd und entzündungshemmend wirken auch kühlende Cremes aus Pfefferminz-, Eukalyptus- und Rosmarinöl (z. B. Doloplant, Apotheke). Der Arzt wird außerdem Physiotherapie und Mas-



An dieser Stelle ziehen Salben gut ins Gelenk ein

sagen verschreiben, um die muskuläre Balance wieder herzustellen. Wohl tun auch Thermalbäder, da sie die Durchblutung anregen und die Heilung fördern.

Nach der Akutphase ist Training das A und O. Dabei müssen nicht nur Kraft, Beweglichkeit und Koordination der Schulter, sondern oft auch des Rumpfes verbessert werden. Denn nur bei geradem Rücken kann das Kugelgelenk wieder optimal arbeiten.

Schieben Sie im Wechsel 10x Ihre Arme senkrecht nach oben, bis das Schulterblatt vom Boden abhebt. Die Übung verbessert die Beweglichkeit



Ideale Übungsideen bietet der Kartenfächer vom Sportart-Verlag (13,95 Euro, unter [www.sportartverlag.de](http://www.sportartverlag.de) oder Tel. 02 21/5 34 76 42)



Neben Gymnastik eignen sich dafür Nordic Walking, Tai-Chi, Yoga oder Pilates. Auch zügiges Gehen, bei dem die Arme schwingen, ist gut.

Neben dem Impingement-Syndrom löst auch Arthrose häufig Schulterschmerzen aus. „Einerseits nutzt sich der Knorpel altersbedingt ab“, erläutert Dr. Jörn Kircher, Leiter der Schulter- und Ellenbogenchirurgie der Klinik Fleetinsel Hamburg, „andererseits können auch Unfälle oder chronische Überlastungen Schäden verursachen.“ Auch hier werden schmerzstillende und entzündungshemmende Mittel sowie Physiotherapie verschrieben. Oft helfen auch Spritzen mit Kortison. „In Einzelfällen kann versucht werden, den Knorpel gezielt wieder aufzubauen“, weiß Dr. Kircher.

Wichtig bei allen Beschwerden: Je früher die Behandlung beginnt, desto eher wird die Schulter wieder stark und beweglich. Und: Lassen Sie sich von Sorgen nicht beugen! Eine aufrechte Haltung hält nicht nur körperlich gesund, sie macht auch nachweislich gute Laune.

SILKE KEIL ■

## ARTHROSE

**DAS ALTER** wie auch Verletzungen können zu Knorpelschäden führen. Anfangs treten eher dumpfe Schmerzen auf, sobald die Schulter unter Druck gerät – zum Beispiel beim Liegen auf der Seite. Später wird auch jegliche Bewegung und Belastung des Armes unangenehm. Er kann nur noch eingeschränkt abgespreizt und nach außen gedreht werden. Häufig ist der Schmerz in der Achselhöhle und im vorderen Bereich der Schulter zu spüren.



## FROZEN SHOULDER

**UNVERMITTELT** taucht die Schultersteife auf – meistens mit einschießenden Schmerzen. Zu Beginn werden nur bestimmte Bewegungen als unangenehm empfunden. Von Tag zu Tag nehmen die Beschwerden zu, bis jede Aktivität des Arms quält. Die Probleme verschwinden in der Regel nach einigen Wochen von selbst. Mediziner vermuten eine Stoffwechselstörung hinter dem Syndrom.



## KALKSCHULTER

**ALS FOLGE** von Druck, Reibung oder dauerhaften Entzündungen kann sich an verschiedenen Stellen des Schultergelenks Kalk (gelb) ablagern. Die Betroffenen verspüren in der Regel zunehmende Schmerzen seitlich des Arms, die als Hämmern, Ziehen und Stechen empfunden werden. Besonders heftig werden sie bei Über-Kopf-Arbeiten und im Liegen. Gut wirken dagegen Stoßwellentherapie sowie gezieltes Muskeltraining.

