



## SCHULTERSCHMERZEN

Das Schultergelenk ist ein muskulär geführtes Gelenk und verfügt über eine große Bewegungsfreiheit. Aufgrund dieser Gegebenheiten kann es schnell zu Schulterschmerzen kommen. Schulterüberanstrengung oder Verschleiß (degenerative) Prozesse im Schultergelenk können Schmerzen verursachen. Am häufigsten ist das so genannte Impingement Syndrom oder auch Schulterengpass Syndrom genannt.

Der Supraspinatus ist am meisten für das seitliche Abheben des Armes verantwortlich, sowie die Arm drehende Muskulatur, auch Rotatorenmanschette genannt.

Beim Impingement Syndrom kommt es zu einer Einengung der Supraspinatussehne zwischen dem Schulterkopf und der Schulterdachpfanne. Häufig kommt es dabei auch zu einer Reizung der Schleimbeutel, die zwischen den Strukturen als Puffer dienen.

**Der Patient kann sich mit folgenden Symptomen präsentieren: Schmerzen bei Bewegungen über dem Kopf und nachts nicht drauf liegen können.**

Eine Enge kann auch durch Kalkablagerung im Schultergelenk entstehen. Bei Verschleiß kommt es häufiger im höheren Alter zu einer Verdünnung der Supraspinatussehne und damit zu einem Schulterkopf-Hochstand. Wenn das Problem schon länger besteht, kann es auch zu einem total Riss in der Muskulatur kommen. Das wiederum führt zu einer vermehrten Einengung der Strukturen bzw. zu einem Funktionsverlust der betroffenen Strukturen.

Ein anderer Grund für ein Impingement Syndrom ist ein Ungleichgewicht zwischen den Schulterblattstabilisatoren (halten das Schulterblatt am Körper und ziehen es nach unten) und der Muskulatur, die die Schulter nach oben zieht. Meistens geht das mit einem falschen Bewegungsmuster einher. Dieses kann aber behoben werden mit gezieltem Muskelaufbau und dem Erlernen von physiologischen Bewegungsabläufen.

Die Therapie beinhaltet Physiotherapie, Krankengymnastik am Gerät (KGG), gezieltes Aufbautraining in Kombination mit Kursen zur Wirbelsäulen- und Schulterstabilisation, sowie Chiropraktik.

Bei der Chiropraktik werden dabei gezielte Segmente der Wirbelsäule mobilisiert / manipuliert, die eine reduzierte Bewegungsfreiheit zeigen und die Schulter selber manipuliert / mobilisiert.

Ist die Wirbelsäule nicht flexibel genug, kann dies auch zu einer Beeinträchtigung im Schultergelenk führen. Die drumherum liegende Muskulatur wird ebenfalls mitbehandelt, d.h. verhärtete Muskulatur gelockert. Erfahrung zeigt, dass eine Kombination von oben genannter Therapie mit gezieltem Muskelaufbau sich bewährt hat.

Das Seidon Rücken- und Sportpraxis Team von steht Ihnen gerne für weitere Fragen und Auskünfte zur Verfügung.

Ihre Simone Böser