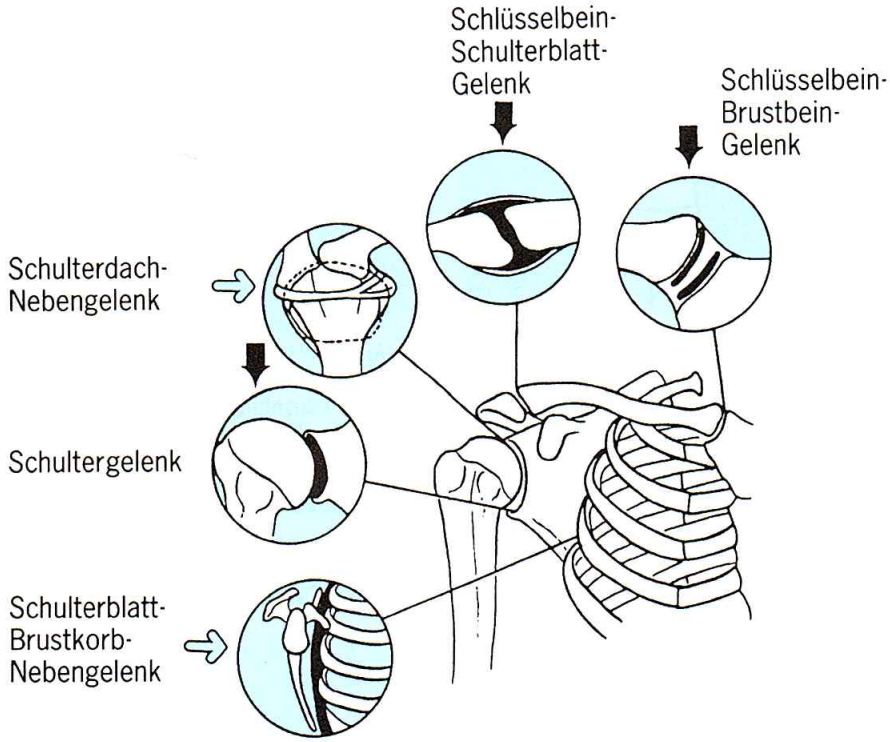
Aktive Schultergymnastik

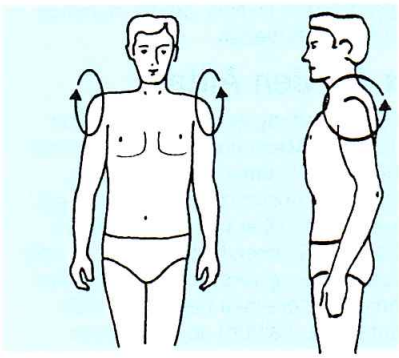
Ein Gymnastikprogramm bei Schultergürtel-problemen

Einleitung:
Der sog. „Schulterschmerz" hat vielfältige Ursachen und ist selten alleine auf das eigentliche Schultergelenk (Glenohumeralgelenk) zurückführbar. Am Schultergürtel müssen noch weitere echte Gelenke Berücksichtigung finden: z. B. das Schlüsselbein-Brustbeingelenk (Sternoclavikulargelenk) und das Schlüsselbein-Schulterblattgelenk (Acromioclavikulargelenk). Nebengelenke in Form von Gleitebenen stellen das Schulterdach-Nebengelenk (subacromialer Raum) und das Schulterblatt-Brustkorb-Nebengelenk (Scapulothorakale Gleitebene) dar. Die wechselseitige Beeinflussung der echten Gelenke und der Nebengelenke erschwert vielfach die Behandlung. Nur der Arzt kann mit Hilfe des Patienten eine gezielte Wertung und Behandlung einleiten. Die häufigsten Schulterprobleme entstehen jedoch durch Veränderungen der Weichteile in der Umgebung des Schultergelenkes (s. Nebengelenke). Die Funktion der Halswirbelsäule sollte ebenfalls Beachtung finden.

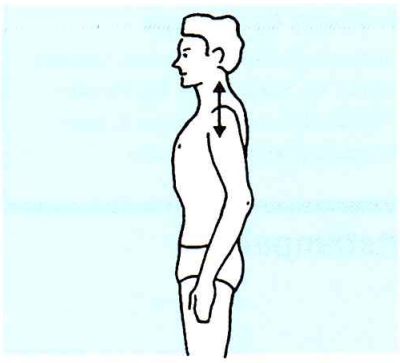


Übungen bei Schultergürtelproblemen

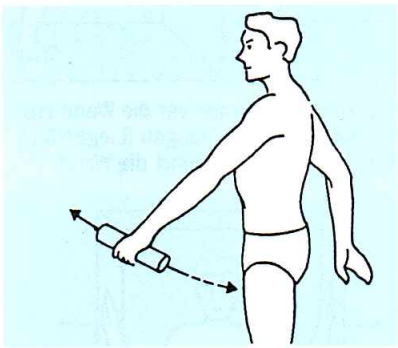
I. Lockerung des Schultergürtels



1. Beide Schultern kreisen bei hängenden Armen nach hinten, 10 x wiederholen.

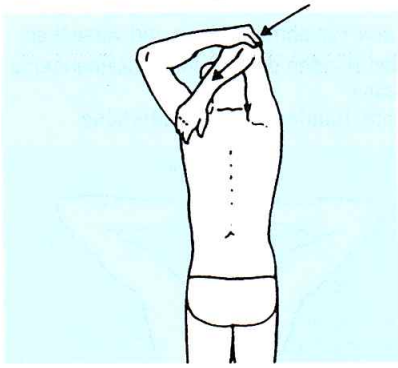


2. Beide Schultern in Richtung Ohren ziehen und langsam herunterlassen, 10 x wiederholen.

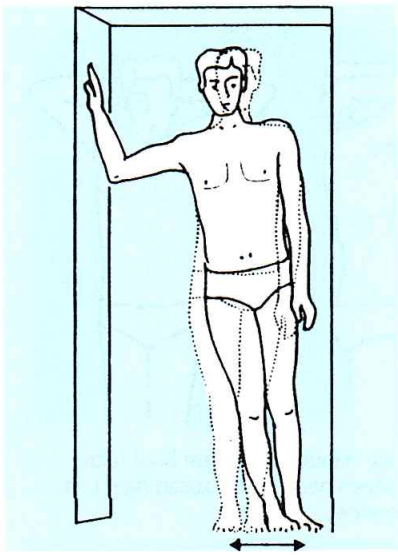


3. Seitliches Pendeln mit ca. 500 g schwerem Gewicht in der Hand.

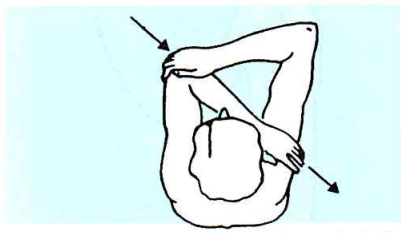
II. Dehnung des Schultergürtels



1. Gebeugten Arm hinter den Kopf führen. Die gegenseitige Hand faßt den Ellenbogen und zieht diesen in Richtung gegenüberliegendes Ohr. Endstellung 10 sec. halten.



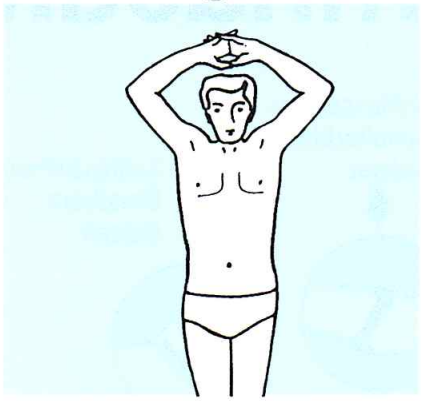
2. Mit dem Arm in U-Haltung in den Türrahmen stellen, die Fußspitzen bewegen sich vom Türrahmen weg.
Endstellung ca. 10 sec. halten.



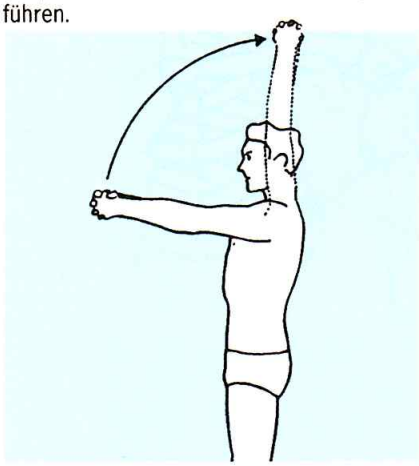
3. Hand auf die gegenüberliegende Schulter legen, Ellenbogen in Schulterhöhe anheben. Mit der anderen Hand Ellenbogen fassen und zur gegenüberliegenden Schulter ziehen. Endstellung 10 sec. halten.

©Tropon GmbH 2001

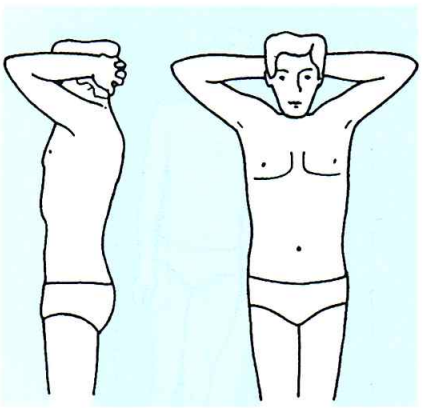
III. Beweglichkeit des Schultergelenkes



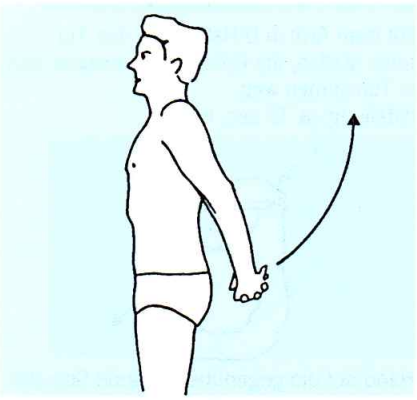
1. A) Hände falten und hinter den Kopf führen.



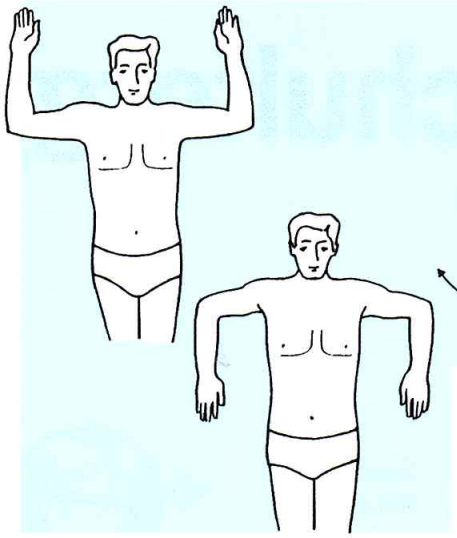
1. B) Die nach vorn gestreckten Arme mit gefalteten Händen bis zu den Ohren anheben.
Beachte: die Schultern bleiben unten.



2. Beide Hände hinter dem Kopf falten, Ellenbogen nach vorne, zusammen und auseinander.

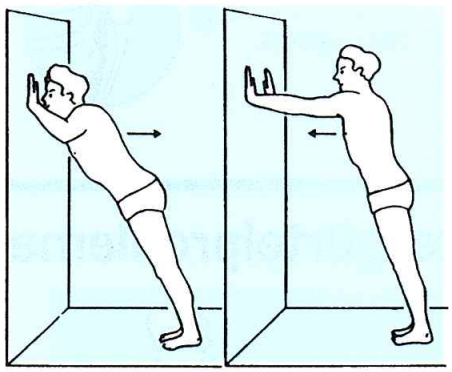


3. Hände hinter dem Rücken falten und gestreckt in Richtung Decke führen.

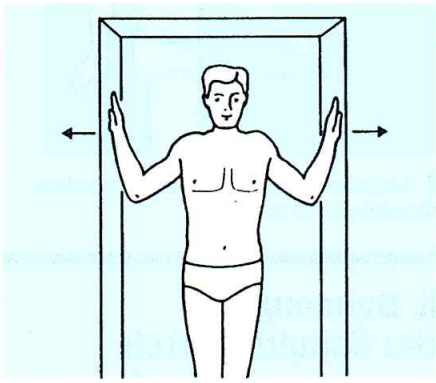


4. Arme in U-Haltung bringen und die Unterarme nach unten drehen, bis die Fingerspitzen in Richtung Fußboden zeigen.
Beachte: Ellenbogen bleiben in Schulterhöhe.

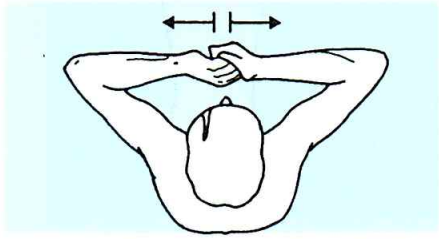
IV. Kräftigung des Schultergürtels



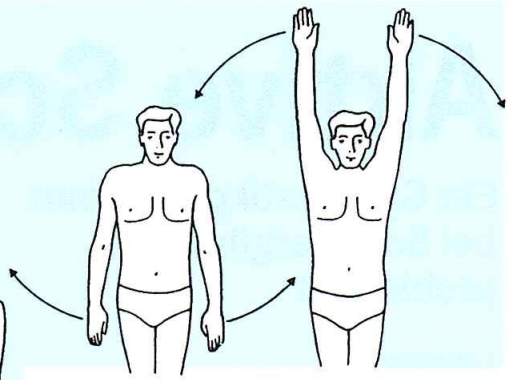
1. Mit gestreckten Armen vor die Wand stellen und die Ellenbogen beugen (Liegestütz).
Beachte: Nasenspitze berührt die Wand.



2. In den Türrahmen stellen und versuchen, mit den Händen den Rahmen auseinanderzustemmen.
Beachte: Hände sind in Schulterhöhe.



3. Hände in Brusthöhe vor dem Körper ineinanderhaken und auseinanderziehen.



4. Hände öffnen und schließen. Dabei die gestreckten Arme seitlich nach oben führen und nachfolgend langsam absenken.
Beachte: Bei allen Übungen den Oberkörper und Kopf gerade halten (Spiegelkontrolle).
Die Übungen sind im Sitzen und Stehen auszuführen.

*

Die vorgenannten Übungen dienen als Anhalt bei leichten Schultergürtelproblemen.
Tritt keine Besserung ein, so sollten Sie Ihren behandelnden Arzt konsultieren.

Einzelne Teile des Übungsprogrammes sind nach ärztlicher Anweisung auch bei stärkeren Schultergürtelproblemen und nach operativen Eingriffen einsetzbar.

Grundprinzip der Übungen:

Lockerung des Schultergürtels, Dehnung der vorderen Schultergürtelmuskulatur, Erhaltung oder Wiedererlangung der Beweglichkeit und Kräftigung vorwiegend der rückwärtigen Schulterblattmuskulatur.

Geeignete Sportarten:

1. Schwimmen.
2. Gezieltes Krafttraining.

Zu vermeiden sind:

Schlagsportarten (Tennis, Sqash, Handball usw.), Überkopfarbeiten.

Tips für den Alltag:

Keine Schonhaltung einnehmen, Schulter nach hinten drücken und Brust nach vorne schieben. Trotz Schmerz Arm benutzen. Nachts Arm in Abspreizhaltung lagern, ggf. Kissen zwischen Oberarm und Brustkorb schieben. Zur Schmerzlinderung Kälte- oder Wärmeanwendung versuchen. Akute Schulterschmerzen sprechen besser auf Kälte (Eisbeutel oder Kaltluft) an, chronische Schulterschmerzen reagieren günstiger auf Wärme (Wärmflasche, Fangopackungen).

Aus der Orthopäd. Abt. des Malteser Krankenhauses, St.Franziskus Hospital Flensburg (Chefarzt Dr. Ch. Stahl) und der Abt. Physikalische Therapie (Ltd. Krankengymnast K. Rojek und H. Heberling, Krankengymnastin)

Arztstempel

Zu den Übungen wünschen wir Ihnen viel Erfolg und gute Besserung, Ihre Tropon GmbH, Köln