

Katharina Brinkmann
Nicolai Napolski

DAS IMPINGEMENT SYNDROM DER SCHULTER

Einfache und effektive Techniken gegen
akute und chronische Schmerzen



riva

Auf dem Weg zu einem schmerzfreien Alltag

Info

Bevor wir zum praktischen Teil des Buches übergehen, möchten wir Ihnen zusammenfassend folgende Tipps ans Herz legen. Lernen Sie Ihren Körper kennen, seine Zusammenhänge zu verstehen und führen Sie sich die wichtigsten Punkte immer wieder bewusst vor Augen:

- ▶ Werden Sie körperlich aktiv, aber überlasten Sie die Schulter nicht.
- ▶ Achten Sie gerade am Schreibtisch auf eine korrekte Körperhaltung.
- ▶ Versuchen Sie, Ihr Stresslevel zu reduzieren.
- ▶ Denken Sie an ausreichend und tiefen Schlaf, optimieren Sie gegebenenfalls Ihre Schlafposition.
- ▶ Überdenken Sie gegebenenfalls Ihre Ernährung, essen Sie abwechslungsreich und vielfältig, greifen Sie auf Bioqualität und hochwertige Lebensmittel zurück, essen Sie vor allem natürlich.
- ▶ Und ganz wichtig: Versuchen Sie, eine exakte Diagnose für Ihr Problem zu erhalten. Scheuen Sie niemals davor zurück, mehrere Meinungen einzuholen!



**MIT EINFACHEN UND
EFFEKTIVEN ÜBUNGEN ZUR
SCHMERZFREIHEIT**

Stufenweise zur gesunden Schulter

Das Schultergelenk ist das Gelenk des menschlichen Körpers, das die meisten Bewegungen in alle Richtungen zulässt. Durch diese Beanspruchung ist es allerdings auch anfälliger für Verletzungen und allgemein für Verschleißerscheinungen. Über einen längeren Zeitraum anhaltende Überbelastung, falsches Training und eine schlechte Körperhaltung (sitzend nach vorn gekrümmt) lassen das Gelenk »aus den Fugen« geraten. Doch es gibt auch eine gute Nachricht: Sie selbst können etwas für die Gesundheit Ihrer Schulter tun! Im Gegensatz zu primär knöchern geführten Gelenken, wie beispielsweise der Hüfte, sind bei dem ligamentär (durch Bänder) und muskulär geführten Schultergelenk die Möglichkeiten größer, Beschwerden im muskulär-faszialen Bereich zu behandeln oder zu trainieren. Generell gilt: Je früher mit der Behandlung oder den Übungen begonnen wird, desto besser stehen die Chancen für eine schnelle Regeneration, denn das Schlimmste, was Sie Ihrer Schulter antun können, ist, in völlige Bewegungslosigkeit zu verfallen. Das folgend vorgestellte Programm ist stufenweise aufgebaut, sodass Ihre Schulter Schritt für Schritt wieder belastbarer wird.

Wie Sie Ihr Trainingsprogramm gestalten können

Im theoretischen Teil haben Sie das faszinierend komplexe Gebilde Schulter bereits kennengelernt. Die Schulter ist eine funktionelle Einheit aus drei echten und zwei unechten Gelenken. Der volle Bewegungsumfang ist nur gegeben, wenn alle fünf Gelenke frei beweglich sind und alle umliegenden Strukturen harmonisch zusammenarbeiten. Genauso vielfältig wie die Anatomie und Physiologie der Schulter ist, muss auch das Training aufgebaut sein. Die Schulter benötigt sowohl Mobilität als auch Stabilität für ihre volle Funktions- und Leistungsfähigkeit. Und sie ist anfällig für Fehlhaltungen; dieser Aspekt darf ebenfalls nicht außer Acht gelassen werden. Um allen diesen Anforderungen gerecht zu werden, besteht Ihr Schultertraining aus vier Übungsblöcken, die wie Puzzleteile sinnvoll ineinandergreifen und je nach Zielsetzung (siehe Trainingsprogramme ab Seite 95) zusammengestellt werden können. Das Training für eine gesunde Schulter basiert auf den folgenden vier Bausteinen:

1. Mobilisation für Schulter und Brustwirbelsäule
2. Selbstmassage zum Lösen von Verspannungen
3. Dehnung der Faszien und der verkürzten Muskulatur
4. Stabilisation des Schulterblatts und Kräftigung der Rotatorenmanschette

Fehlhaltungen lassen sich nur langsam korrigieren. Bedenken Sie, dass Sie falsche Körperhaltungen, die Sie sich über Jahre »antrainiert« haben, nicht von heute auf morgen umprogrammieren können. Seien Sie realistisch und rechnen Sie mit etwa zwölf Wochen, bis eine deutlich spürbare Verbesserung eintritt.



Baustein 1: Mobilisation für Schulter und Brustwirbelsäule

Wir müssen uns einer simplen Tatsache stellen: Wenn wir unsere Gelenke nicht im dafür vorgesehenen Bewegungsumfang nutzen, verlieren sie zunehmend an Beweglichkeit und versteifen. Darum ist Mobilisation der erste Baustein Ihres Bewegungsprogramms zur Schmerzlösung. Durch ihre Bauweise als dreidimensionales Kugelgelenk ist unsere Schulter eine »Bewegungskünstlerin« unter den Gelenken. Die Schulter kann weit über 1000 Positionen einnehmen. Das ist Fluch und Segen zugleich, denn Beweglichkeit und Stabilität sollten immer in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Fehlt es aber an Mobilität, so leiden darunter die gesamte Bewegungsdynamik und Funktionalität der Schulter.

Wenn Sie den größten Teil des Tages sitzend am Schreibtisch verbringen, werden sich Ihre Arme die meiste Zeit vor Ihnen auf dem Schreibtisch befin-

den und der Bewegungsradius Ihrer Schultern beschränkt sich, etwas überspitzt formuliert, auf das Greifen nach der Kaffeetasse. Ihre Schultern und das umliegende Gewebe passen sich an diese Haltung an, denn sie ist für Ihren Körper »normal«. Die Folge dieser Bewegungseinschränkung: Ihr Körper, in diesem Beispiel Ihr Schultergelenk, nimmt eine Fehlhaltung ein, für die das Gelenk anatomisch gar nicht gemacht ist. Das Problem: Die anatomischen Strukturen und die »normale« Fehlhaltung passen nicht zusammen. Auf Dauer kommt es zu Fehlbelastungssymptomen wie Verspannungen, Schmerzen oder zu einem Engpass zwischen Gewebeteilen, wie es beim Schulterimpingement der Fall ist.

Die Mobilisationsübungen setzen an der Ursache der Fehlbelastungssymptome an und zielen in erster Linie darauf ab, den optimalen Bewegungsumfang zu erhalten oder wiederherzustellen und insgesamt die Haltung zu verbessern. Neben der Schultermobilisation ist es sinnvoll, auch die umliegenden Gelenke im Blick zu haben. Bereits Dr. Ida Rolf – die Begründerin und Entwicklerin der Strukturellen Integration, auch als Rolfing bekannt – betonte: »Wo Sie denken, dass es ist, ist es nicht.« Das heißt, dass das ursprüngliche Problem nicht dort liegen muss, wo die Symptome auftreten. Das ist ein interessanter Punkt, und wenn wir uns unsere oft nach hinten gekrümmte Sitzhaltung vor Augen führen, wird klar, dass sich neben den Schultern auch die Brustwirbelsäule und die Halsmuskeln anpassen und sich verkürzen oder versteifen.

Daher zielen unsere Mobilisationsübungen, die Sie ab Seite 38 finden, nicht nur isoliert auf die Beweglichkeit im Schultergelenk ab. Genauso wichtig ist es, die Brustwirbelsäule und die Schulterblätter beweglich zu halten. Eine gekrümmte Haltung behindert nicht nur den Bewegungsradius, sondern wirkt sich auch negativ auf die Atmung aus und kann in die Schulterregion ausstrahlen. Das Zwerchfell, die Muskel-Sehnen-Platte zwischen Brustkorb und Bauchraum, kann sich durch die Kompression der Rippen nach vorn und unten gar nicht mehr richtig aufspannen. Die Folgen sind Kurzatmigkeit, Stressgefühl und Verspannungen. Das Mobilisieren und Lockern von Schultern, Schulterblättern und Brustwirbelsäule öffnet die Körpervorderseite. Die Brustwirbelsäule wird aufgerichtet und durch leichte Rotationen beweglich gehalten, um einer kyphotischen Haltung (Krümmung der Wirbelsäule nach hinten) entgegenzuwirken.