



REHA MED Michael Rüscher, MSc
Physiotherapeut und Osteopath
T 05512 / 2317-20
www.reha-med.at

In Bewegung bleiben:

Mobiler Schultergürtel

Die Verbindung der Arme mit dem Oberkörper wird als Schultergürtel bezeichnet. Seit den Anfängen der Menschheit, als wir die Arme noch für die Fortbewegung nutzten, hat sich der Schultergürtel und mit ihm der gesamte Arm zu einem hoch spezialisierten Werkzeug entwickelt.

Viele Muskeln – wenige Bänder. Im Vergleich zum Kniegelenk, das durch ausreichend Bänder in Position gehalten wird, besteht die Manschette, die das Schultergelenk stabilisiert und gleichzeitig seine Mobilität ermöglicht, zum größten Teil aus Muskeln. Diese enorme Bewegungsfreiheit hat aber leider auch einen Nachteil: Je besser die Beweglichkeit ist, desto größer ist auch das Verletzungsrisiko.

Typische Krankheitsbilder

Die häufigste Erkrankung des Schultergürtels besteht in einem Riss der Rotorenmanschette. Dabei kommt es zu einer Schädigung von Muskelsehnen, die in Folge einer Verletzung, einer Fehlstellung oder Überbelastung, mit zunehmendem Alter aber auch ohne erkennbare Ursache auftreten kann. Verbreitet sind auch Schulterluxationen, bei denen die stabilisierenden Muskeln überdehnt werden oder reißen. Die Folge: Der Schulterkopf hebt sich nach vorne oder hinten aus der Gelenkspfanne. Eine untrainierte Muskulatur erhöht das Risiko enorm, speziell bei Ski-Anfängern mit erhöhtem Sturzrisiko, die nicht über ausreichend Kraft verfügen, um diese Stürze wirksam mit den Armen oder Schultern abzufangen. Vielleicht haben Sie auch schon vom Schulter-Arm-Syndrom gehört. Dabei entstehen die Probleme oft im Nackenbereich, auf Höhe der Halswirbelsäule, sind dann aber im Arm spürbar. Für dieses Krankheitsbild sind viele Faktoren verantwortlich, wodurch es in der Regel sehr schwer einzuordnen ist.

Vorbeugende Sportarten

Welche Sportarten tun unserem Schultergürtel gut? Prinzipiell ist Belastung für den gesamten Schultergürtel positiv. Denn

nur, wenn Druck- und Zugbelastungen auf das Schultergelenk und somit auf den Schultergürtel wirken, kann sich der Gelenksapparat ernähren und das Gelenk dadurch gesund bleiben. Daher sind auch Kraftsportarten positiv, wenn sie regelmäßig ausgeführt werden. Allerdings ist besonders beim Krafttraining auf Erholungszeiten zwischen den Trainings zu achten. Als Faustregel gilt: ein Tag Belastung, ein Tag Pause. Klettern ist mit Sicherheit eine schonende Sportart für **»»**



Wussten Sie, dass ...

... der Schultergürtel der beweglichste Gelenksapparat im menschlichen Körper ist? Ermöglicht wird diese enorme Bewegungsfreiheit durch drei Gelenke. Das größte ist das Schultergelenk, beim Menschen ein sogenanntes Kugelgelenk. Weiters gibt es eine sehr straffe Gelenksverbindung als Verbindung zum Schlüsselbein und am anderen Ende des Schlüsselbeins noch zum Brustkorb. Dieses Gelenkstrio ermöglicht es uns zum Beispiel, in der Schulter-Innendrehung die Hand zum Rücken und in der Schulter-Außendrehung die Handfläche zum Hinterkopf zu bringen. Probieren Sie es gleich mal aus!

TRAINING FÜR JEDEN TAG

Was können Sie im Alltag für Ihren Schultergürtel tun? Ihn so oft wie möglich entlasten! Zum Beispiel, indem Sie sich an eine Reckstange oder in einen Türrahmen hängen und den Körper frei baumeln lassen. Der dadurch entstehende Zug nach unten entlastet den Schultergürtel massiv.

- Beim Tragen von Lasten ist es ratsam, das Gesamtgewicht auf beide Seiten zu verteilen: also besser zwei kleine Taschen links und rechts als eine große.

• Eine einfache Übung, die Sie ebenfalls im Türrahmen absolvieren können: Fassen Sie mit der linken Hand den linken Türrahmen, mit der rechten Hand den rechten und bewegen Sie nun Ihren Oberkörper nach vorne. Sie spüren eine Dehnung in der Brustmuskulatur.

- Kreisen Sie immer wieder einmal Ihre Schultern, insbesondere nach hinten. Wenn Sie einen sitzenden Beruf ausüben, führen Sie Ihre Handflächen an den Hinterkopf und dehnen Sie sich über die Stuhllehne nach hinten.

1 RÜCKWÄRTS-BEWEGUNG

Wie beweglich ist Ihr Schultergürtel? Folgender kleiner Test empfiehlt sich für den Alltag: Versuchen Sie, die Handrücken abwechselnd auf dem Rücken in Richtung Schulterblätter zu schieben. Danach führen Sie die Handflächen zum Hinterkopf und drücken die Ellbögen in dieser Position nach hinten.



Die Schinken-Marke



von Wiesbauer

Feinste Schinkenspezialitäten
mit exquisitem Geschmack



2

KRAFTÜBUNG

Eine intensive Kraftübung zur Vorbeugung von Verletzungen des Schultergürtels ist der altbewährte Liegestütz! Bei der einfacheren Variante dieser Übung stützen Sie sich auf Ihren Knien ab, Fortgeschrittene nur auf den Zehen.



den Schultergürtel und kann auch von Personen mit Schulterproblemen gut ausgeführt werden. Beginnen Sie immer mit einem niedrigen Schwierigkeitsgrad und steigern Sie sich dann langsam. Auch Schwimmen ist ein guter Tipp: Egal, ob Sie Rücken-, Brust- oder Kraul schwimmen, Sie tun Ihrer Schulter immer etwas Gutes. Eine sehr positive Wirkung auf die Gelenksmechanik der Schulter bietet Nordic Walking, wenn der Stockeinsatz richtig ausgeführt wird. Richtig bedeutet, dass der Arm auch bei der Rückwärts-Bewegung Druck nach hinten ausübt.



Im nächsten Heft
Unsere 5
motorischen
Eigenschaften

A large advertisement for Heineken beer. The background is a dark green gradient. On the left, a large, condensation-covered green bottle of Heineken is shown. The bottle's label features the Heineken logo: a red star on a white shield, surrounded by a circular border with the text 'HEINEKEN LAGER-BEER' and 'PREMIUM QUALITY'. Below the bottle, the word 'Heineken' is written in a large, bold, white font. To the right of the bottle, the text 'SERVED IN PLACES YOU WISH YOU COULD BE RIGHT NOW.' is written in a white, sans-serif font. At the bottom of the advertisement, the word 'Heineken' is written in a very large, bold, white font, with a registered trademark symbol (®) to its right. The words 'ADE' and 'MARK' are partially visible on the left and right sides of the bottle respectively.