

## Die Schulter

■ Die Schulter ist ein elementar wichtiges Gelenk an unserem Körper, sie steuert unseren Greifarm. Den Greifarm brauchen wir vornehmlich für die Nahrungsaufnahme, die Körperpflege und die Arbeit. Treten bei der Steuerung Schmerzen in der Schulter auf, kommt es zu Ausweichbewegungen und oder Kompensationsmechanismen. Diese Mechanismen wiederum können dann zu Folgeproblemen führen. Auslöser der Schmerzen können z. B. Muskelprobleme, Probleme an der Wirbelsäule oder Überlastungen am Sehnenapparat sein.

■ Das schwierige an der Schulter ist, dass sie im Verhältnis zum Oberarmkopf eine sehr kleine Gelenkpfanne hat. Dadurch ist das Gelenkspiel sehr stark abhängig von der Muskulatur, die wiederum mit dem Sehnenapparat verwachsen ist und so zu den Überlastungen führen kann.

■ In unserem Alltag wird die vordere Muskelkette der Schultermuskulatur deutlich mehr beansprucht als die hintere, was zu muskulären Dysbalancen führt und worin die Überlastungen vom Sehnenbereich begründet sind.

■ Neben den Alltagsbelastungen kann aber auch eine schlechte Körperhaltung zu schmerzhaften Problemen führen. Abhilfe bei den Schmerzen kann eine gezielte Therapie von Spezialisten leisten. Die Therapie sollte jedoch durch ein gezieltes Eigenprogramm wie z. B. Dehnungen oder Therabandübungen unterstützt werden. Im Trainingsbereich gilt es darauf zu achten, dass man die Balance zwischen der vorderen und hinteren Muskelkette einhält.

■ Um eine starke Schulter zu bekommen, reicht es aber nicht nur alleine die Schultermuskulatur zu trainieren. Es ist auch wichtig seine Rumpfmuskulatur zu kräftigen. Das sieht man besonders bei Profisportlern wie den Tennisspielern, sie trainieren neben Ihrer Schultermuskulatur auch immer Ihre Rumpfmuskulatur, um Schulterproblemen vorzubeugen.

■ Darum gilt für alle trainierende: Den Körper immer als ein ganzes im Training sehen, auch wenn es sich „nur“ um Schulterprobleme handelt.

Thorsten Harm, Physiotherapeut



[www.h-h-sportphysio.de](http://www.h-h-sportphysio.de)



Das Schultergelenk ist das wohl komplexeste Gelenk des menschlichen Körpers.

