

Schulerschmerz – Wenn selbst das Kämmen zum Problem wird

Das Schultergelenk ist ein elementar wichtiges Gelenk an unserem Körper. Die Schulter steuert unsere Greiffunktion. Diese brauchen wir vornehmlich für die Nahrungsaufnahme, die Körperpflege und die tägliche Arbeit. Treten bei der Steuerung des Arms Schmerzen in der Schulter auf, kommt es meist zu Ausweichbewegungen. Diese Mechanismen wiederum führen häufig zu Folgeproblemen, sogenannten „Kompensationsbeschwerden“. Auslöser der Schmerzen können z. B. Muskelprobleme, Probleme an der Wirbelsäule oder Überlastungen am Sehnenapparat sein, wie sie derweil auch bei der Gartenarbeit entstehen.

Das Besondere am Schultergelenk ist, dass dieses im Verhältnis zum Oberarmkopf eine sehr kleine Gelenkpfanne hat. Dadurch ist das Gelenkspiel sehr stark abhängig von der Sicherung der umliegenden Muskulatur, die wiederum mit dem Sehnenapparat verwachsen ist und so bei starker Abschwächung zu Überlastungsbeschwerden führen kann.

In unserem Alltag wird die „vordere Muskelkette“ der Schultermuskulatur deutlich mehr beansprucht als die „hintere“, was zu einem muskulären Ungleichgewicht führt. Dieses Missverhältnis ist häufig die Ursache der Überlastungs- oder Kompressionsbeschwerden einiger durch das Gelenk geführter Sehnen wie z. B. der langen Bizepssehne. „Ich kann nicht mehr auf der Seite schlafen“ schildern Betroffene häufig dem Physiotherapeuten oder Arzt.

Neben den Alltagsbelastungen kann auch eine schlechte Körperhaltung zu schmerzhaften Problemen in der Schulter führen. Abhilfe und Linderung der Schmerzen kann häufig eine gezielte Behandlung wie z. B. durch manuelle Techniken oder Triggerpunktbehandlung von ausgebildeten Physiotherapeuten verschaffen.

Die Therapie sollte jedoch immer 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 jedoch nicht, nur alleine die Schultermuskulatur zu trainieren. Es ist ebenso wichtig, seine Rumpfmuskulatur zu kräftigen.

Dies sieht man besonders bei Profisportlern aus Tennis, Handball und Schlagsportarten wie Golf. Diese Sportler trainieren neben ihrer Schultermuskulatur auch immer ihre Rumpfmuskulatur, um gezielt Schulterproblemen vorzubeugen.

Darum gilt für alle Trainierenden: den Körper immer als „ein Ganzes“ im Training sehen, auch wenn es sich „nur“ um Schulterprobleme handelt.

Das „Zentrum für Sportphysiotherapie (DOSB) Herrmann & Harm“ hilft Ihnen gerne bei der Erarbeitung eines gezielten Präventionsplanes, damit Ihre Schulter stets denen an das Gelenk gestellten Belastungen gewachsen ist.