

Eine gute Bewegungskoordination verhindert Beschwerden

# Wenn die Schulter schmerzt

**S**chulterschmerzen sind häufig und sehr störend, beeinträchtigen sie doch unseren Bewegungsspielraum im Alltag stark und häufig unangenehm lang. Der Ursprung von Schmerzen liegt oft in einer schlechten Bewegungskoordination im Schultergürtel. Ist ein Schultergelenk erstmals schmerzhaft, braucht es Erholung und gut koordiniertes Bewegungen.

Die Gründe von Schulterschmerzen sind vielfältig, mögliche Ursachen sind:

- zu wenig Platz zwischen Oberarmkopf und Schulterdach
  - instabiles Schultergelenk
  - ungenügende muskuläre Führung
- Hinzu kommen eine allgemein schlechte Haltung des Oberkörpers und/oder der Schulter sowie eine verringerte Beweglichkeit des Schulterblattes.

## Verlängerung des Oberkörpers

Das Schultergelenk verbindet den Oberarm und das Schulterblatt. Oder besser gesagt: den

Arm mit dem Körper. Der Oberarmkopf ist dabei rund viermal grösser als die Gelenkspfanne am Schulterblatt. Dieses (Un-)Verhältnis benötigt eine gute muskuläre Führung, damit der Oberarmkopf nicht aus der Gelenkpfanne rutscht. Die Rotatorenmanschette rund um das Schultergelenk übernimmt diese Aufgabe.

Ziel ist eine stete Zentrierung des Kopfes in der Pfanne. Teile der Rotatorenmanschette liegen zwischen dem Schulterdach (gehört zum Schulterblatt) und dem Oberarmkopf. Das Schulterblatt selbst liegt auf den Rippen und wird aktiv durch verschiedene Schulterblattmuskeln stabilisiert. Das Schulterblatt ist durch das Schlüsselbein aber auch mit dem Brustbein verbunden. Und das Brustbein wiederum ist durch die Rippen mit den Brustwirbeln verbunden. Die Schulter ist somit eingebettet in einen ausgeklügelten Bewegungskomplex aus Arm, Schulterblatt und Oberkörper. Damit eine harmonische Bewegung entsteht, müssen die umliegenden Gelenkspartner zwingend in die Bewegung der Schulter eingebunden werden.

## Woher kommen Schulterschmerzen?

Der ganze Schultergürtel sollte sich gemeinsam als Einheit bewegen, sonst wird das Schultergelenk überlastet. Zu viel Bewegung nur im Schultergelenk – ohne dass das Schulterblatt und der Oberkörper mitbewegen – kann die Strukturen in der Schulter und um die Schulter herum stressen. Das gut koordinierte Bewegen des Schultergürtels ist hier entscheidend.

Sonst kommt es oft zu einem Einklemmen im Schulterdach, da das Schulterblatt nicht genügend mitbewegt. Das Mitbewegen des Schulterblattes benötigt aber auch ein gezieltes Bewegen des Oberkörpers. Das Schulterblatt wird häufig durch verspannte Muskeln im Nackenbereich zu weit nach vorne oben gezogen. Diese Position und die Unbeweglichkeit des Schulterblattes lösen eine erhöhte Beweglichkeit im Schultergelenk aus. Auch der Oberkörper ist häufig unbeweglich und steif. Schuld daran ist leider der sitzende Arbeitsalltag. Folgende drei Übungen sorgen für eine gute Beweglichkeit des gesamten Schultergürtels.

## Ziehen

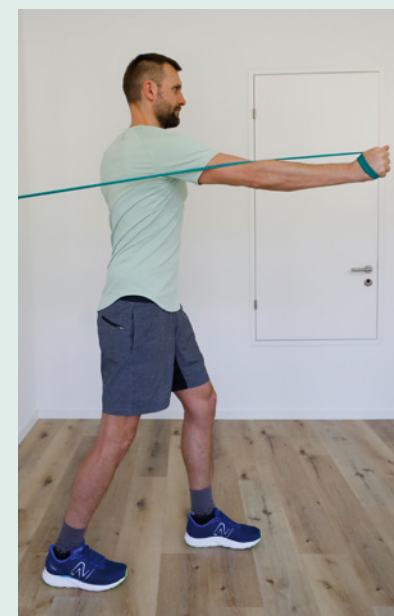
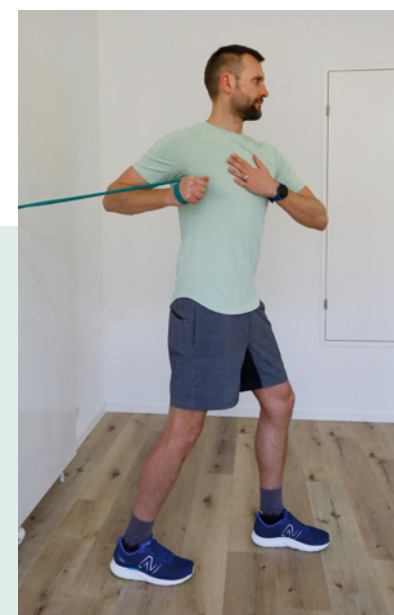
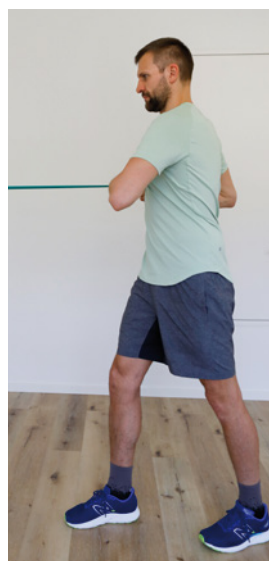
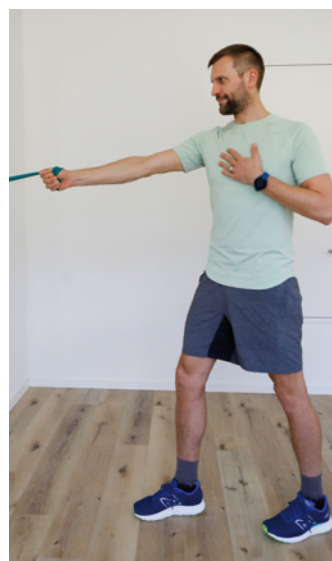
### So gehts:

- Elastisches Band fixieren, Schrittstellung mit Blick zum Ort der Befestigung. Schrittstellung so wählen, dass das gleichseitige Bein mit dem aktiven Arm vorne ist
- Becken steht wie die Füße diagonal, Kopf bleibt gerade nach vorne ausgerichtet, allenfalls als Hilfe andere Hand auf Brust positionieren
- Zugbewegung startet mit dem Drehen des Oberkörpers nach hinten
- Schulterblatt folgt der Bewegung und auch der Arm beugt sich und zieht nach hinten

- Wieder zurück in die Ausgangsstellung, bis Gummiband nur noch wenig belastet ist, Bewegung wiederholen

**Aufgepasst:** Die Bewegung kommt aus Oberkörper, Schulterblatt und Arm gemeinsam zusammen. Das Becken bleibt diagonal ausgerichtet und dreht nicht mit. Dadurch wird die Beweglichkeit des Oberkörpers erhöht und die Schulterbewegung ist in die Bewegung des Oberkörpers und des Schulterblattes integriert. Ellbogen bleibt auch in der Ausgangsstellung ganz leicht gebeugt.

**Dosierung:** 2 Serien à 20 Wiederholungen pro Seite.



## Stossen

### So gehts:

- Elastisches Band an Wand befestigen und mit dem Rücken dazu aufstellen
- Schrittstellung so wählen, dass die aktive Hand und der gleichseitige Fuss hinten sind
- Becken steht wie die Füße diagonal, Kopf bleibt gerade nach vorne ausgerichtet, Ellbogen gebeugt
- Das Stossen startet mit dem Drehen des Oberkörpers nach vorne. Das Schulterblatt folgt der Bewegung und zum Schluss wird der Arm nach vorne ausgestreckt
- Danach wieder zurück in die Ausgangsstellung und Bewegung wiederholen

**Aufgepasst:** Auch hier bleibt das Becken stehen und die Bewegung kommt aus Oberkörper, Schulterblatt und Arm zusammen. Ellbogen in der Endstellung nicht komplett ausstrecken.

**Dosierung:** 2 Serien à 20 Wiederholungen pro Seite.

## Heben

### So gehts:

- Das elastische Band unter die Füsse nehmen und gekreuzt in den Händen halten, sodass bereits ein bisschen Zug auf dem Band ist
- Beine hüftbreit, Oberkörper leicht nach vorne geneigt, Blick geht nach vorne unten und der Nacken ist gestreckt
- Nun die Arme gleichzeitig nach oben heben, so hoch es geht
- Der Rücken streckt sich und die Schulterblätter bewegen sich auf dem Oberkörper nach hinten unten
- Wichtig: Arme, Schulterblätter und Oberkörper gemeinsam bewegen
- Danach langsam wieder in Ausgangsstellung zurückbewegen und Übung wiederholen

**Aufgepasst:** Die Kopfposition bleibt während der Bewegung gleich. Arme ziehen am Kopf vorbei und bleiben im Ellbogen immer leicht gebeugt.

**Dosierung:** 2 Serien à 20 Wiederholungen. **f**



## Übungen im Alltag Fit und bündig

In der Rubrik «Fit und bündig» nimmt Sportphysiotherapeut Roman Koch ([www.strongmotion.ch](http://www.strongmotion.ch)) eine sportliche Alltagsproblematik unter die Lupe und zeigt einfach praktische Übungen, wie das Problem beseitigt und vermieden werden kann. Die ganze Serie unter [www.fitforlife.ch/fitundbueendig](http://www.fitforlife.ch/fitundbueendig)

