

## Die Schulter - sehr unterschiedliche Ursachen für Beschwerden

*Die Schulter - sehr unterschiedliche Ursachen für Beschwerden*

Die Schulter ist das beweglichste Kugelgelenk des menschlichen Körpers. Mehrere Gelenke, Knochen und Muskelgruppen sowie viele Bänder und Sehnen für die Gelenkkapseln halten es zusammen. Diese komplexe Struktur ermöglicht einen großen Bewegungsumfang, nachteilig ist dabei das Risiko der Instabilität und Verletzbarkeit.

Zu den am häufigsten vorkommenden Beschwerden im Bereich der Schulter zählt der sogenannte "painful arc", zu deutsch "schmerzhafte Bogen". Wird der Arm im Winkel von 60 bis 120 Grad vom Körper abgespreizt oder gesenkt, kommt es zu Beschwerden. Diese beschriebene schmerzhafte Bewegung kann ein Anzeichen für das Engpass-Syndrom oder auch eine Schleimbeutelentzündung sein. Auch andere Probleme bei bestimmten Bewegungen können auf Engstellen in der Schulter hindeuten, beispielsweise wenn es Schwierigkeiten macht, beide Hände hinter dem Körper zusammenzubringen, also quasi wie beim Zubinden einer Schürze.

Ein Engpass tritt meistens zwischen Schulterdach und Oberarmkopf auf. In diesem Bereich sollten eigentlich der Schleimbeutel und die Sehnen der Rotatorenmanschette ohne Hindernis gleiten. Ist der Raum dort jedoch zu eng, kommt es zu leichten Reizungen. Unbehandelt können die Folgen Einklemmungen von Kapsel- und Sehnenmaterial sein.

### Möglichkeiten der Diagnostik

Angesichts der Komplexität der Schulter müssen verschiedene Methoden gewählt werden, um den Ursachen von Beschwerden auf die Spur zu kommen. Dazu zählen neben der körperlichen Untersuchung auch bildgebende Diagnostik. Mittels Ultraschall lässt sich der Zustand der Sehnen gut beurteilen. Röntgen hilft bei der Aufklärung über Verkalkungen oder ob Arthrose vorliegt und die Magnetresonanztomografie (MRT) gibt einen noch detaillierten Überblick über Sehnen und Knorpel. "Nur eine Untersuchungsmethode allein ist oftmals nicht ausreichend", erklärt Bartholomäus Gabrys,

Orthopäde aus Berlin-Friedrichshain. "Nur mit der Kombination verschiedener Untersuchungsmethoden lassen sich die Ursachen für Beschwerden in der Schulter genau bestimmen."

### Viele Gruppen von Schulterbeschwerden betroffen

Die Auslöser für Schmerzen in der Schulter können sehr unterschiedlich sein. Falsche Bewegungen wie auch Überlastungen zählen dazu. Ebenso können die Betroffenen aus sehr unterschiedlichen Gruppen kommen. Tennisspieler, Basketballer und Schwimmer können ebenso betroffen sein wie Menschen, die körperlich tätig sind wie Maler, Stuckateure oder Maurer. Aber auch Büromenschen bleiben von Schulterbeschwerden nicht verschont, sofern keine entsprechenden Gegenmaßnahmen ergriffen werden. Die Position vorm Computer mit nach vorn und nach oben gezogener Schulter belastet die Schulter. Die Muskeln, die das Schulterblatt führen, werden nach und nach immer schwächer. Das gilt besonders für den Trapezius. Dieser sitzt zwischen den Schulterblättern und hat die Aufgabe, die Blätter zusammenzuziehen.

### Gezielte Schulterübungen

Zwar können gegen Schmerzen Medikamente als kurzfristige Lösung helfen. Mittel- und langfristig gilt es aber für Büroarbeiter einen Ausgleich zu schaffen und gezielten Muskelaufbau betreiben. Da die Schulter das Gelenk im Körper ist, welches am meisten von Muskeln geführt wird, zeigt es sich hier auch früher als an anderen Gelenken, wenn etwas mit den Muskeln nicht stimmt. Mit ein paar einfachen, aber regelmäßig durchzuführenden Schulterübungen können auch Büromenschen ihren Schultern eine wahre Wohltat erweisen.

## Pressekontakt

orthomed.berlin

Herr Bartholomäus Gabrys  
Warschauer Straße 32  
10243 Berlin

orthomed.berlin  
info@orthomed.berlin

## Firmenkontakt

orthomed.berlin

Herr Bartholomäus Gabrys  
Warschauer Straße 32  
10243 Berlin

orthomed.berlin  
info@orthomed.berlin

Dem komplexen "Wunderwerk" des menschlichen Stütz- und Bewegungsapparates werden tagtäglich schwere Belastungen zugemutet. Eine gute orthopädische Betreuung beschränkt sich daher nicht auf die Soforthilfe. Natürlich gilt es zunächst, Schmerzen wirksam und schnell zu bekämpfen und wieder die volle Funktionsfähigkeit zu erreichen. Doch dabei lassen wir es nicht bewenden - sonst stehen Sie nach einem oder zwei Jahren erneut mit den gleichen, womöglich noch einmal verschärften Beschwerden wieder in unserer Praxis. Wir verstehen uns vielmehr als Ihr Begleiter auf dem Weg in ein dauerhaft gesünderes - und damit schmerzarmes - Leben. Das beginnt bei der eingehenden Beratung, in der wir gemeinsam mit Ihnen individuelle Lösungspotenziale für Ihr orthopädisches Problem ausloten.

### Leistungsspektrum:

Orthopädie  
Orthopädische Chirurgie/Operationen  
Säuglingshüftsonografie (U3)/Kinderorthopädie

Hausbesuche  
Manuelle Medizin/Chirotherapie  
Akupunktur  
Medizinisch-ästhetische Faltenbehandlung  
Schmerztherapie  
Arthrosebehandlung  
Sportmedizin  
Stoßwellentherapie  
Diagnostikleistungen  
Medizinische Fachgutachten  
Raucherentwöhnung  
Gewichtsreduzierung / Gewichtsabnahme  
Ernährungsberatung  
Knochendichtemessung/Screening