



Beschwerdefrei mit der Schulterhilfe

Zahnärzte und ihr Team müssen bei ihrer Arbeit auf kleinstem Raum oft eine einseitige, verdrehte Körperhaltung einnehmen und längere Zeit in ihr verharren. Das rächt sich früher oder später mit Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen. Dr. med. dent. Roman Boetsch, 62, niedergelassener Zahnarzt in Giebelstadt, hat seine Schulterschmerzen mit einem ebenso einfachen, wie effizienten Trainingsgerät kuriert - der Schulterhilfe® (früher Schulterhorn genannt). Und weil das so gut funktioniert, hat er das Gerät auch für seine Mitarbeiterinnen bestellt.

Eine im Jahr 2001 vom Institut der Deutschen Zahnärzte (IDZ) veröffentlichte arbeitsmedizinische Bestandaufnahme ergab, dass bei etwa 87 Prozent der niedergelassenen Zahnärzte im Laufe ihres Berufslebens schon einmal Nacken-/Rückenschmerzen oder Schulterschmerzen aufgetreten sind. Bei Roman Bötsch ging es lange gut. Aber im Winter vor sechs Jahren spielte die Schulter plötzlich nicht mehr mit. Der sportliche Zahnarzt, der sich im Sommer regelmäßig mit dem Rennrad bewegt und in seinem Garten arbeitet, konnte den Arm plötzlich nicht mehr heben. "Im Winter kam wohl die körperliche Aktivität außerhalb der Praxis etwas zu kurz"; erklärt Bötsch. "Innerhalb kurzer Zeit hatte ich derartige Schulterschmerzen, dass ich weder den Pullover anziehen noch die Autotür schließen konnte. Das hat mich beruflich sehr stark eingeschränkt."

Gezieltes Schultertraining

Der Dentist suchte im Internet nach einer Erklärung für das Problem. Unter www.schulterhilfe.de fand er nicht nur die Schmerzursache, sondern auch die Lösung: Ein einfaches Trainingsgerät, dessen Name Programm ist - die Schulterhilfe. "Ich habe ja selbst auch Anatomiekenntnisse und die anschaulichen Erklärungen im Internet haben mich überzeugt. Also habe ich das Gerät bestellt und nach den Trainingsanweisungen trainiert." Schon nach drei bis vier Wochen konnte Bötsch den Arm wieder über die Waagrechte, noch einige Wochen später wieder schmerzfrei in die Senkrechte heben. Seit dieser Zeit trainiert Roman Bötsch regelmäßig zwei bis dreimal pro Woche, zumindest im ansonsten bewegungsarmen Winter. Im Sommer trainiert er etwas weniger, aber trotzdem regelmäßig: "Sobald ich das Training vernachlässige", sagt er "macht sich die Schulter bemerkbar. Mit der Schulterhilfe bin ich beschwerdefrei. Sie hat mir Spritzen und vermutlich auch eine Operation erspart."

Schultertraining für das ganze Team

Bötsch ist von der Schulterhilfe überzeugt. So sehr, dass er seiner langjährigen Mitarbeiterin Brigitte Friedrich, das Trainingsgerät ebenfalls empfahl. Bei der 49jährigen traten Anfang April erstmals Schulterbeschwerden auf, die sich zunehmend verstärkten. "Dr. Bötsch hat mir zunächst einmal seine Schulterhilfe überlassen. Ich habe sie mittags in der Praxis ausprobiert und abends schon eine Erleichterung verspürt", sagt Friedrich. "Man braucht aber trotzdem etwas Geduld." Seit sechs Wochen trainiert sie exakt nach Anweisung jeden zweiten Tag - und ist begeistert: "Meine Schmerzen sind weg". Begeisterung steckt an. Für das Praxis-Team wird nun ein eigenes Trainingsgerät angeschafft, denn auch andere Mitarbeiterinnen zeigen Interesse. Sie haben zwar noch keine akuten Problem, wollen aber mit dem Training prophylaktisch in ihre Schultergesundheit investieren.

Pressekontakt

AktiFlex-Produkte KG

Herr Thomas Duttine
Industriestraße 34
63150 Heusenstamm

schulterhilfe.de
td@schulterhilfe.de

Firmenkontakt

AktiFlex-Produkte KG

Herr Thomas Duttine
Industriestraße 34
63150 Heusenstamm

schulterhilfe.de
td@schulterhilfe.de

Die AktiFlex-Produkte KG ist ein Familienunternehmen und wird vom Firmengründer Thomas Duttine, dessen Ehefrau und Sohn Nicko geleitet. Das Unternehmen beschäftigt aktuell weitere 4 Mitarbeiter. Produktion und Vertrieb des "SchulterHilfe"-Trainings-Bügels, sowie weitere firmeneigene Erfindungen, alle mit Schwerpunkt "SchulterGesundheit", unterliegen ausschließlich der AktiFlex-Produkte KG. So wie sich auch das Patent der "SchulterHilfe" im Firmenbesitz befindet. Mehr dazu auf der Unternehmens-Homepage unter: www.schulterhilfe.de/unternehmen/profil

Anlage: Bild

