



Enge- („Impingement“-) Syndrom der Schulter

Das Schultergelenk wird vom Schulterdach des Schulterblattknochens und vom Oberarmknochen gebildet.

Der Kopf des Oberarmknochens bewegt sich frei unter dem Schulterdach und wird durch Gelenkkapsel, Muskeln und Sehnen geführt.

Die Muskeln bilden ein Gleichgewicht aus Hebern und Senkern des Oberarms.

Wenn es durch Verletzung oder Überlastung der armsenkenden Muskulatur zu einem Ungleichgewicht kommt, entsteht durch Hochstand des Oberarmknochens eine Enge im Schultergelenk. Hier kommt es dann beim Absenken des Armes - der „Wurfbewegung“ - zu einem knöchernen Kontakt am Schulterreckgelenk. Dieser Reiz führt zu Schmerz, Schwellung und Entzündung. Langfristig droht Verschleiß durch Reibung im Gelenk.

Da es sich bei der Schulter um ein muskulär geführtes Gelenk handelt, sind Beschwerden in diesem Bereich in erster Linie funktionell, das heißt durch Training der geschwächten Muskulatur zu behandeln. Eine Operation kommt nur bei ausgedehnten Verletzungen in Betracht.

Trainiert werden müssen die armsenkenden Muskeln. Hierbei handelt es sich um die sog. Rotatorenmanschette. Das sind die Muskeln, die die Drehbewegung im Schultergelenk bewirken.

Folgende Maßnahmen sind wichtig:

- Mobilisation des Gelenkes:
Armpendeln und „an der Wand so hoch wie möglich laufen“ und Armfedern, dabei mit der anderen Hand den Oberarmkopf nach unten drücken.
- Training der Rotatorenmuskeln:
Mit am Körper angelegtem Ellbogen wird bei rechtwinklig nach vorn gestrecktem Unterarm die Hand gegen Widerstand (im Türrahmen oder im Sitzen gegen die Knie) nach rechts und links angespannt.
Je 100 mal, mehrfach täglich.
- Entlastung des armhebenden Deltamuskels:
nichts heben/tragen! Vermeiden der Wurfbewegung, keine Über-Kopf-Arbeit!
- Kühlen der entzündeten Schulter,
ggfls. entzündungshemmende Spritze oder Tbl.

Bei intensivem Training sollte sich nach wenigen Wochen eine deutliche Besserung zeigen. Ansonsten ist eine weiterführende Diagnostik erforderlich.

Unser Praxisteam wünscht Ihnen viel Erfolg!