



# FIT UND XUND #38

## SCHULTERSCHMERZEN – TEIL 1

Viele Menschen haben Schulterschmerzen – ob wenig Aktive, Badmintonspieler oder Kraftsportler. Manchmal nützen Pausen und entzündungshemmende Medikamente, doch nach dem Neustart der Aktivität melden sich die Beschwerden zurück.

Wieso? Die Schulter ist ein sehr komplexes Gelenk, das sich im Verlauf der Evolution nicht optimal dem aufrechten Gang angepasst hat. Denn für alle Bewegungen, bei denen wir den Arm über die Horizontale anheben oder stark abwinkeln wie bei Klimmzügen, bei einem Smash oder beim Crawlen, wird der Platz zwischen Oberarmkopf und dem AC-Gelenk (zwischen Schlüsselbein und Schulterblatt) eng. Dadurch kann es zu einem Einklemmen und Reiben der darunterliegenden Sehnen und Schleimbeutel und zu Entzündungen kommen. Sich häufig wiederholende Bewegungen über Kopf, womöglich technisch nicht ganz sauber ausgeführt, erhöhen das Risiko einer Entzündung.

Aber wie eingangs erwähnt, haben nicht nur Sportler dieses Problem, sondern auch bewegungsarme Menschen. Vor allem solche mit einer schlechten Haltung, mit nach vorne hängenden Schultern und Buckel. Zum besseren Verständnis: Stehen Sie aufrecht und heben Sie Ihre Schulter. Dank eines frei bewegbaren Schulterblatts sollten Sie jetzt die Arme locker über Kopf heben können. Machen Sie nun einen starken Buckel, und versuchen Sie, die gleiche Armbewegung nochmals auszuführen – es fällt Ihnen deutlich schwerer.

Als Erstes müssen wir bei Schmerzen in den Schultern (oder noch besser, um diesen vorzubeugen) Spannung aus Pectoralis major und minor (Brustmuskeln) herausnehmen. Mit folgenden zwei Übungen können Sie dies tun:

1. **Rollen** Sie mit einem harten Ball (Blackroll, Tennisball; Bilder rechts) die komplette Brustmuskulatur aus. Machen Sie langsame Bewegungen. Verharren Sie auch zwischendurch bei einem schmerzenden Punkt, geben Sie zusätzlichen Druck und atmen dabei aus.



2. **Dehnen** Sie die Brustmuskulatur: Spannen Sie ein Gummiband oder ein zusammengebundenes Thera-Band mit gestreckten Fin-

gern, strecken Sie die Arme in einer V-Stellung hinter den Körper. Variante: Ziehen Sie abwechselnd den einen Arm etwas tiefer.



Im nächsten «Fit und xund» zeige ich Ihnen weitere Übungen für eine schmerzfreie Rotation Ihrer Schultern.

Gaby Bächtold, Trainerin Bewegung und Gesundheit ABC Fitness, Rheinau