



FIT UND XUND #39

SCHULTERSCHMERZEN – TEIL 2

Im zweiten Teil zur Schulter gehe ich mehr auf die Rotatorenmanschette ein. Dies sind die Muskeln, die von hinten um das Schulterblatt führen und den Oberarmkopf umgreifen. Auch diese Muskeln müssen entspannt sein, damit die Schulter gesund funktionieren kann.

Bei Schmerzen in der Schulter ist wichtig zu wissen: Meistens werden diese zu Beginn nicht durch das Gelenk selber verursacht, sondern durch die Struktur darum herum, durch die Muskeln, Sehnen und Faszien. Sobald diese in der Beweglichkeit eingeschränkt sind, bewegen wir uns nicht mehr korrekt, und Schmerzen finden ihren Anfang.

Wenn Sie keine Schulterschmerzen haben, aber feststellen, dass Sie in der Beweglichkeit eingeschränkt sind, macht es ebenfalls Sinn, diese Übungen und jene aus Teil 1 («AZ» vom 11.2.2020) auszuführen, um Schulterproblemen wie Impingement, Frozen Shoulder oder Arthrose vorzubeugen.



Wenn Sie Ihre Hand NICHT so wie auf dem Bild zwischen die Schulterblätter legen können, fehlt es an Mobilität. Folgende Übungen werden für Sie nützlich sein. Vielleicht spüren Sie auch einen Unterschied zwischen rechts und links?

Zur Vorbereitung rollen Sie das gesamte Schulterblatt aus. Wichtig sind auch die Aussenkanten, die Sie teilweise besser erreichen, wenn Sie den Arm heben. Spüren Sie einen heftigen Schmerzpunkt, verbleiben Sie an dieser Stelle, bis der Schmerz nachlässt. Dabei gut ausatmen.



Arm über Kopf und seitlich hineinhängen. Der Oberarm sollte hinter dem Ohr gerade am Kopf vorbei gehen.



Die obere Hand zieht den unteren Arm nach oben.



Wenn dies nicht möglich ist, kann ein Tuch dafür verwendet werden.



Der rote Winkel zeigt an, dass zu wenig Mobilität vorhanden ist. Die grüne Linie wäre die optimale.



In Bauchlage Arm der schmerzenden Schulter unter Brustkasten legen. Arm der gesunden Schulter nach oben strecken. Eine gesunde Schulter sollte keinen Abstand zum Boden haben.



Gaby Bächtold,
Trainerin Bewegung &
Gesundheit,
ABC Fitness, Rheinau