



Carsten Seebeck
Physiotherapeut

BILD: JOHANNES BICHMANN

Schulterschmerzen gehören nicht nur bei Profisportlern zum Alltag, auch Hobbysportler klagen über Beschwerden. Ursache bei Überkopfsportarten ist häufig eine Gewebsüberlastung durch Wurf- und Schlagbewegungen.

VON CARSTEN SEEBECK

40.000 Schmetterschläge mit je 120 km/h

Ein Angriffsspiel im Sport erfordert eine intensive Vorbereitung: Professionelle Volleyballer z. B. trainieren 16 bis 20 Stunden pro Woche. Spielen sie auf einer Angriffsposition, führen sie im Jahr etwa 40.000 Schmetterschläge aus. Bei jedem beschleunigen sie den Ball auf bis zu 120 km/h. Doch das intensive Training fordert seinen Tribut: So müssen beispielsweise die hintere Schulterblattmuskulatur und der Bizepsmuskel bei einem

Wenn Sie „das Handtuch werfen“

SCHULTERSCHMERZEN Verschiedene Sportarten – ähnliche Probleme

Schlag etwa 80 Prozent der auftretenden Kräfte abbrem sen. Lediglich die verbleibenden 20 Prozent wirken direkt auf das Schultergelenk des Spielers ein. Die schulterblattstabilisierende Muskulatur wird somit enorm belastet – und nicht nur die. Denn genau wie bei anderen Überkopfsportarten – z.B. Tennis, Handball, Basketball oder Speerwurf – passen sich die Kraft- und Bewegungsverhältnisse in den Schultergelenken der Athleten mit den Jahren der jeweiligen sportartspezifischen Belastung an. Das macht den Schlag bzw. Wurf effektiver, erhöht jedoch auch die Belastung auf einzelne Strukturen erheblich. Dadurch wird die Schulter anfällig für Verletzungen. Bei Volley- oder Handballern beispielsweise ist die Schulter mit rund 90 Prozent das am meisten von Überlastungsbeschwerden betroffene Gelenk.

Sind nur Spitzensportler betroffen?

Wer jetzt glaubt, dass nur Spitzensportler diese Schmerzen haben können, hat sich getäuscht. Immer mehr Hobbysportler klagen über diese Beschwerden. Die häufigste Ursache ist ein nach vorn geschobener Schultergürtel (Protraktion), ein Rundrücken und eine schlechte körperliche Haltung am Arbeitsplatz. Schulterschmerzen gehören also nicht nur bei Profisportlern zum Alltag, sondern auch bei Hobbysportlern. Meist sind es Überlastungsverletzungen – auch Overuse-Verletzungen genannt, die den Menschen zu schaffen machen. Im Gegensatz zu akuten



BILD: FOTOLIA/DJILE

Fortdauernde Gewebsüberlastung durch Wurf- und Schlagbewegungen verursacht Schulterschmerzen.

Verletzungen, die auf ein klares Ereignis zurückgeführt werden können, treten Overuse-Verletzungen aufgrund der monate- bzw. jahrelangen, repetitiven (= wiederholten) Gewebsüberlastung durch Wurf- und Schlagbewegungen auf. Eine Beschwerdeform ist das sogenannte **sekundäre Impingementsyndrom**. Dabei kommt es zu einer dauerhaften, pathologischen Einklemmung der schulterstabilisierenden Muskulatur zwischen Oberarm- und Schulterreckgelenk.

Der Grund für diese Beschwerden

Die Muskulatur und das Bewegungsmaß der Schultergelenke passen sich den

sportartspezifischen Belastungen der Überkopfsportler an. Dadurch kommt es beispielsweise zu Verschiebungen der Kraftverhältnisse, zu einer veränderten Schulterblattbeweglichkeit und zu Bewegungseinschränkungen. Häufig stellen diese Veränderungen einen empfänglichen Faktor für ein Schultergelenk-Impingement dar. Sie führen allerdings nicht bei allen Athleten zu Problemen. Bei Menschen mit stark nach vorn geschobenen Schultergürteln kommt es zu einer Verkürzung der Brustmuskulatur (Pectoralis) und dadurch zur Abschwächung der Schulterblattmuskulatur. Der dauerhafte Zug auf das Schultergelenk macht es fest und unbeweglich.

Prävention

Um diesen Beschwerden vorzubeugen, kann ein Präventionsprogramm helfen. Das Ziel ist es, die optimale Aktivierung bestimmter Muskelgruppen zu erreichen und somit

- die Kraft der Schultergelenkmuskulatur zu verbessern
- die Schulterblattstabilität zu optimieren
- die Beweglichkeit des Oberarmgelenkes zu optimieren

Viele dieser Übungen kann man sehr gut zu Hause machen. Man braucht dafür nicht ins Fitnessstudio zu gehen. Sind allerdings die Schmerzen schon vorhanden, muss der Physiotherapeut helfen.



Lesertelefon am 6. Juni: Impfen gegen Gürtelrose?

Seit Dezember 2018 empfiehlt die Ständige Impfkommission des Robert Koch-Instituts (STIKO) die Impfung gegen Gürtelrose als Standardimpfung für alle Menschen ab 60 und für bestimmte Risikogruppen ab 50 Jahren. Warum tritt Gürtelrose vor allem im Alter auf? Wie gut schützt mich die Impfung gegen Gürtelrose? Muss der Impfschutz irgendwann aufgefrischt werden? Für wen genau empfiehlt die Impfkommission die Impfung und warum? Soll ich mich auch impfen lassen, wenn ich schon einmal eine Gürtelrose hatte? Welche Impfreaktionen können auftreten?

Antworten auf allen Fragen rund um den Impfschutz bei Gürtelrose & Co. geben Experten der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin e.V. und der Deutschen Schmerzliga e.V. am Lesertelefon: Rufen Sie an! **Donnerstag, 6. Juni zwischen 10 bis 17 Uhr unter 0800 – 0 90 92 90** (gebührenfrei aus allen deutschen Netzen).

AMBULANTE, SOZIALE DIENSTE

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Sozialstation Stadtswestern Jever	ambulante Pflege, Essen auf Rädern	Schlosserstr. 38 26441 Jever	04461 2029 04461 920622	info@moca-online.de
PAO - Private Altenpflege Oldenburg	Karina Waller-Stade und ihr Team	Donnerschweer Straße 94 26123 Oldenburg	0441-69769 0441-248512	www.pao-oldenburg.de info@pao-oldenburg.de

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Beatrix Rüger-de Barse Yangsheng Praxis für Chinesische Lebenspflege	Akupunktur-Therapeutin Chin, Diätetik / Chin. Kräuter, Qigong-Kurse	Oldenburger Str. 257 26180 Rastede	04402-84040 04402-2650	www.yangsheng-rastede.de info@debarse-rastede.de

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Anke Plate Dr. Ambrosius Wesermarsch Friesland Oldenburg	Dipl. Oecotrophologin Anke Plate & Team VDOe Kassenzulassung	Praxis: Donnerschweer Str. 171b 26123 Oldenburg	Terminvergabe: 04734-1089085 a.plate@dr-ambrosius.de	www.dr-ambrosius.de Kein Produktverkauf !

FITNESS-CENTER

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Eisenhauer Training Systemtraining z. Kräftigung des Menschen	Gesundheitsorient. Kraft- u. Ausdauertraining / Rückenprogramme	Alexanderstr. 322 Oldenburg / Bürgerfelde	0441 / 73005 0441 / 73006	www.eisenhauer-training.de oldenburg1@eisenhauer-training.de

AUGENOPTIK

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Kontaktlinseninstitut KONTAKTLINSE Dipl. Ing. Augenoptik Martin Hornig	Weiche/formstabile Linsen, Ortho-K, Gleitsichtlinsen, Keratokonusversorgung etc.	Marienstraße 15a (neben dem Evangelischen Krankenhaus) 26121 Oldenburg	0441-36113638 0441-36113639	www.kontaktlinse-ol.de info@kontaktlinse-ol.de

HEILPRAKTIKER

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Naturheilzentrum Sandkrug Heilpraktiker Gerd Decker	EDTA Chelat-Therapie Schwermetall/ Amalgam-Entgiftung, Schmerztherapie	Kiebitzweg 2 26209 Hatten-Sandkrug	04481 / 980098 04481 / 980099	www.heilpraktiker-decker.de info@heilpraktiker-decker.de
Ellen Döscher Heilpraktikerin	Osteopathie, Wirbelsäulenthherapie Dorn/Breuss, klass. Homöopathie	Lange Str. 18 26160 Bad Zwischenahn	04403 / 60 260 60	www.ellendoescher.de info@ellendoescher.de
Naturheilpraxis Ulrike Vielau Heilpraktikerin	Klassische Homöopathie, TCM/ Akupunktur, Regulationstherapien	Schulstr. 19 26180 Rastede-Wahnbeek	04402-8 63 64 64	www.ulrike-vielau.de praxis@ulrike-vielau.de
Dr. Young-ok Mondorf (TCM Univ. China) Heilpraktikerin Dipl. Biologin	EDTA-Chelat Therapie Augenakupunktur Lipopower Kur / Gefäßtherapie	Drostenstr. 6 26316 Varel	04451/862712	www.youngokmondorf-naturheilpraxis.de young.mondorf@ewe.net

KOSMETIKINSTITUTE

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
JUVENTIS Kosmetikinstitut Katja Ostermeyer	Kosmetik, plastische Chirurgie, ästhetische Zahnmedizin	Dragonerstr. 1 26135 Oldenburg	0172-4491439	Kosmetikinstitut-ol.de info@juventis.de

PHYSIOTHERAPIE

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Eisenhauer Physiotherapie	Rückentherapie, Krankengymnastik am Gerät, manuelle Therapie	Alexanderstraße 322 26127 Oldenburg	0441/ 95790730	www.eisenhauer-rueckentherapie.de info@eisenhauer-rueckentherapie.de
Praxis für Physiotherapie Seebeck & Schröder GbR	MT, Funkt. Orthopädie, Vojta, Bobath, Kiefergelenksbehandlung Lymphdrainage etc.	Hauptstraße 85 26131 Oldenburg	0441-98336614	www.seebeckundschroeder.de infophysio@web.de