

Gesundheitsratgeber

DER SCHULTERSCHMERZ

Nicht zu lange mit dem Arztbesuch warten

Die Schulter ist das vielseitigste und beweglichste Gelenk des menschlichen Körpers. Leider bedingt dies auch eine hohe Anfälligkeit für Probleme und Verletzungen. So gehen zum Beispiel Wurfsporarten mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für Funktionsprobleme der Schulter einher; aber auch im Berufsumfeld bei körperlichen immer wiederkehrenden Bewegungen können Probleme auftreten – nahezu immer steht der Schmerz hierbei im Vordergrund, oft auch der Nacht- und Ruheschmerz.

Am besten ist es natürlich, im Vornhinein «auf die Schulter achtzugeben» – das heisst präventiv «zu arbeiten»:

- Vermeiden monotoner Tätigkeiten; versuchen, wechselnde Tätigkeiten auszuführen
- Wenn immer möglich, Lasten auf beide Arme verteilen

- Überkopfarbeiten reduzieren, besser die Arbeitshöhe ausgleichen
- Für Ausgleich sorgen: im Fitnessbereich Schultergürtel gleichmässig beüben (am besten mit Instruktion)
- Auch im Schulterbereich ist regelmässige Dehnung sinnvoll

Wie bei den Beinen gilt auch bei den Armen, dass Längsbewegung in einer Achse weniger belastend sind als Drehbewegungen. Dies wird auch bei einer eventuellen physiotherapeutischen Behandlung berücksichtigt.

Natürlich kann es auch unter Berücksichtigung der obigen Punkte zu Problemen kommen. Hier lautet der Ratschlag: nicht zu lange mit dem Arztbesuch warten. Schultererkrankungen zu behandeln, ist oft eine langwierige Angelegenheit. Sie wird aber noch länger, wenn die Proble-



Martin Maleck, Chefarzt Orthopädie und Sportmedizin.

matik chronifiziert ist, das heisst schon lange besteht.

Ein anderes Thema sind die akuten Verletzungen. Auch hier gilt, lieber nicht zu lange warten mit einer Abklärung. Sollten Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen nach wenigen Tagen nicht bessern, ist eine Arztvorstellung angebracht. Durch die neuen Diagnostiken, zum Beispiel Ultraschall und vor allem MRI, können hier zusammen mit der körperlichen Untersuchung zuverlässige Aussagen über die Art und den Grad der Verletzung und auch über erfolgversprechende Therapieformen gemacht werden, sei es konservativ oder operativ. Gerade im Bereich der Schulter muss man den Entscheid zur Operation gut abwägen und mit dem Patienten zusammen besprechen. Nicht selten lohnt sich ein konservativer Therapieversuch.



Eine MRI-Schulteruntersuchung im Spital Thuis. Pressebild

Anzeige

Zels[®] Spital Thuis

Das Zentrum für Leistungsdiagnostik und Sportmedizin

zels.ch

H07