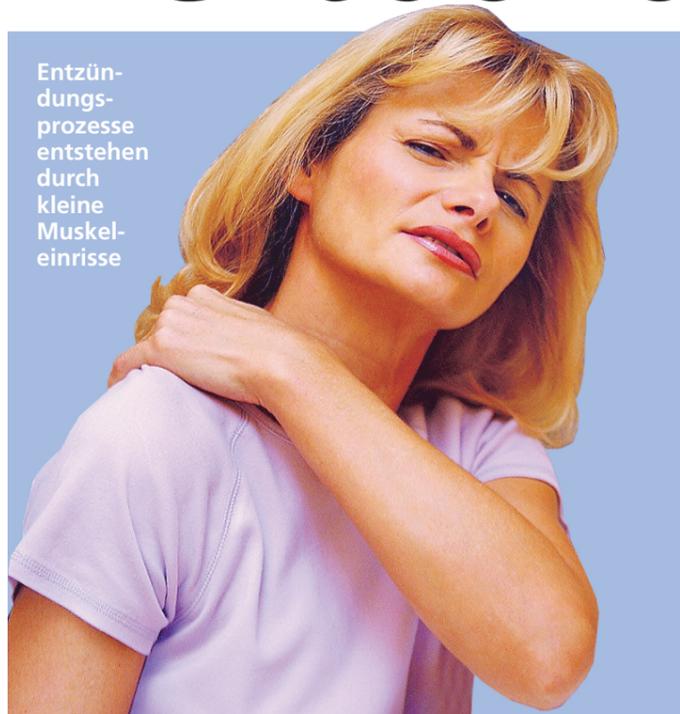


Nicht auf die leichte



Entzündungsprozesse entstehen durch kleine Muskeleinrisse

Fotos: Tomschi (2), Fotolia

Häufig: Schmerzen beim Heben des Arms, beim Arbeiten und sogar beim Schlafen

Schon wieder! Beim Hineinschlüpfen in den Mantel durchläuft ein Schmerz die Schulter, so dass man innehalten und tief durchatmen muss. Oder es passiert, wenn man das Kipfenster zudrücken will. Plötzlich ist auch die ganze Kraft aus dem Oberarm verschwunden. Die Liste an Situationen, in denen die Schulter Beschwerden bereitet, ist lang und wird mit zunehmendem Alter immer umfangreicher. Dies gehört zu den häufigsten Leiden überhaupt, jeder zweite ab 65 Jahren hat Schulterprobleme-

schwerden so häufig? „Die Schulter ist ein muskelführendes Gelenk. Dies erweist sich als großer Vorteil, da das Schultergelenk dadurch größere Beweglichkeit erhält. Der Nachteil liegt in geringerer Stabilität und damit höherer Verletzungsanfälligkeit“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Christian Gäbler, Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie*.

Innerhalb des Schultergelenks gibt es eine Muskelgrup-



Hohe Verletzungsanfälligkeit

Ein Grund ist Abnutzung, Arthrose mit Abbau des Gelenkknorpels, also ein degenerativer Prozess. Auch Entzündungen und Rheuma sind wichtige Faktoren. In jüngeren Jahren liegen oft Fehlhaltung (Überlastung der Sehnen), Fehlbelastung oder Sportverletzungen vor. In jedem Fall ist nicht dazu zu raten, Schmerzen zu ignorieren, das bedingt meist Chronifizierung und Verschlechterung des Zustandes.

Wieso sind Schulterbe-

Zukunftsberuf Biotraîne

Ein österreichweit einzigartiges Ausbildungsprogramm erwartet all jene, die sich für eine Masseur-Ausbildung interessieren, an der Zauner-Dungl Gesundheitsakademie. Denn neben klassischen Techniken stehen auch asiatische (wie Tuina und Qi Gong) sowie Ernährungs-, Sport- und Bewegungslehre, Waren- und Kräuterkunde, Stressmanagement sowie das Wissen rund um den Menschen und einen gesunden Lebensstil vermittelt. etc. auf dem Stundenplan.

Tag der offenen Tür am Samstag, den 27.02.2010, von 10 bis 14 Uhr in 3571 Gars am Kamp, Schillerstraße 163.

Weitere Informationen bei Regina Steininger, ☎ 0664/1288778, heilmasseur@willidungl.com oder www.zauner-dungl-gesundheitsakademie.at

Schulter nehmen!

pe, welche den Oberarm-Gelenkskopf wie eine Kappe umschließt. Die vier Muskeln haben unter anderem die Aufgabe, die Drehbewegung zu sichern und heißen daher auch „Rotatorenmanschette“. Prof. Gäbler: „Zu einem Einriss kann es infolge einer Verletzung kommen. Wesentlich häufiger ist aber der zunehmende Verschleiß und die Abnutzung im Zuge eines Impingement-Syndroms“. Das wiederum ist die häufigste Störung im Schultergelenk und entsteht durch Entzündung als Reaktion auf kleine Muskeleinrisse, die zunächst unbemerkt bei Überlastung auftreten. Die Entzündungsphase bringt Schwellung und Schmerzen mit sich, bedingt Verengung und somit eine Art Einklemmung der Muskulatur (=impingement) mit Beschwerden beim Ein- und Auswärtsdrehen sowie beim Heben des Armes. Liegt man in der Nacht auf der betreffenden Seite, schreckt man vor Schmerzen hoch. Spätestens dann lässt sich ein Arztbesuch nicht mehr länger hinausschieben.

Abnutzung, aber auch Sportverletzungen

Neben schmerzstillender Behandlung sind physikalische



Bewegung ist gut, darf aber nicht zu Überlastung oder Einseitigkeit führen

Maßnahmen, Heilgymnastik und gezielter Muskelaufbau die Therapien der Wahl. Bringt das keinen Erfolg, kann eine Operation erfolgen. Einriss der Rotatorenmanschette bei jüngeren Men-

Beschreiben Sie die Beschwerden genau

schen erfordert häufig einen Eingriff, der meist im Zuge einer Arthroskopie ohne große Schnitte und schonend möglich ist, wie Prof. Gäbler berichtet.

Tipp: Überlegen Sie sich vor dem Arztgespräch Antworten auf folgende Fragen.

→ Wo befindet sich der Ausgangspunkt des Schmerzes, strahlt er aus?

→ Wie und wann haben die Beschwerden begonnen? Langsam und schleichend, plötzlich oder nach einem Unfall?

→ Kommt es bei bestimmten Bewegungen, beim Sport, im Beruf, in Ruhe usw. zu Schmerzen? Beschreiben Sie diese: z.B. stechend, brennend, wie ein Blitz, dumpf usw.

→ Besteht Funktionseinschränkung?

Zur Diagnose werden Röntgen, Ultraschall und/oder Magnetresonananz herangezogen.

* www.sportordination.com

Karin Podolak

Schutz der Gelenke vor Abnutzung und Verschleiss

Gesundes Knorpelgewebe

Das Knorpelgewebe ist im Laufe der Jahre erhöhten Belastungen ausgesetzt, sei es durch Arbeit, Sport oder Fehlhaltungen. Aus diesem Grund benötigt unser Körper die richtigen Nährstoffe.



PZN - 3022025

Bio-Glukosamin Plus weist eine hochqualitative Zusammensetzung auf, welche Glukosaminsulfat und Chondroitinsulfat enthält. Die Aufrechterhaltung gesunder Gelenkknorpel mit Bio-Glukosamin Plus ist der richtige Weg, um

- wichtige Aufgaben der Gelenke zu unterstützen
- Abnutzungserscheinungen vorzubeugen
- die Aufrechterhaltung der körperlichen Bewegungsfreiheit zu fördern
- die Lebensqualität zu steigern

Zur Nahrungsergänzung. Exklusiv in Ihrer Apotheke!

„Bio“ bedeutet nicht, dass es sich um ein Bioprodukt aus einem ökologisch landwirtschaftlichen Erzeugnis handelt.

Pharma Nord Healthcare GmbH,
Info-Telefon: 01/688 000 4-40
www.pharmanord.at