

Therapiebeispiele:

- Gerätemobilisation
- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Therapie im Wasser
- Aquatraining/-walking
- Ergometertraining

Ergänzt wird dieser aktivierende Behandlungsansatz ggf. durch ausgewählte Angebote aus dem Bereich der balneo-physikalischen Therapie, der Psychologie und aus dem Bereich der themenspezifischen Gesundheitsförderung.

Auch im Freizeitbereich finden Sie neben kreativen, gestaltenden und unterhaltenden Elementen Angebote, die unseren primär aktivierenden Therapieansatz abbilden (z. B. schultermobilisierende handwerkliche Angebote).

Unsere 6 Tipps zum schulter-schonenden Verhalten:

1. Durch die große Bedeutung der Muskulatur zur Führung dieses Gelenks ist es wichtig, dass Sie das Zusammenspiel von Schulter-, Nacken- und Rumpfmuskulatur häufig üben.
2. Bewegen Sie möglichst oft die Schulter im gesamten Bewegungsausmaß, damit keine Bewegungseinschränkungen auftreten.
3. Nehmen Sie so wenig Schonhaltung wie möglich ein. (Schultern sinken lassen!)
4. Bei Beschwerden lagern Sie den Arm ggf. nachts in leichter Abspreizhaltung. (Kissen zwischen Oberarm und Brustkorb)
5. Überprüfen Sie Ihren Sport auf "Schulterfreundlichkeit".
6. Vermeiden Sie starkes Abstützen mit den Armen.



Ratgeber

Therapieansatz für Schultererkrankungen

Therapeutische Empfehlung
innerhalb der Orthopädie





Bewegung ohne Schmerzen –
wir helfen Ihnen dabei.

Liebe Patientinnen und Patienten,

das Schultergelenk ist aufgrund seines anatomischen Aufbaus das beweglichste Gelenk unseres Körpers. Muskeln, Bänder und Gelenkkapseln sind verantwortlich für Stabilisation und Bewegung. Es muss in seiner Funktion zusammen mit dem gesamten Schultergürtel sowie der Brust- und Halswirbelsäule betrachtet werden, um therapeutische Zielsetzungen zu ermitteln. Auf Basis der zwischen Ihrem Arzt und Ihnen besprochenen Therapieziele haben wir daher spezifische Therapieprogramme zusammengestellt. Wir sind überzeugt, dass Ihnen das Programm dabei helfen wird, Ihre Schulterbeschwerden erfolgreich zu bekämpfen.

Die einzelnen Bestandteile dieser Programme orientieren sich an Ihren gesundheitlichen Einschränkungen und Ihrer Belastungsfähigkeit. Sie werden feststellen, dass wir dabei großen Wert auf einen **aktiven Behandlungsansatz** legen, um funktionelle Defizite zu reduzieren. Dieser Ansatz entspricht dem derzeitigen Stand der Therapieentwicklung. Er beinhaltet, dass Sie weniger im passiven Sinne „be“-handelt werden, sondern dass wir mit Ihnen auf unterschiedlichen Behandlungsebenen Aktivitäten durchführen, die Sie letztlich in die Lage versetzen, **selbst aktiv** an Ihrer Gesundheit mitzuwirken.

Therapieziel:

Verbesserung der muskulären Gelenksicherung

Einseitige Belastungen und fehlende Muskelkraft führen oft zu einer schlechten Stellung des Schultergelenks. Die Folge davon sind Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Hier hilft die Dehnung verkürzter Strukturen und die Kräftigung abgeschwächter Muskeln, um die richtige Stellung des Gelenks wiederherzustellen. Je nach Ursache der Beschwerden kann dabei mit Wärme und/oder Kälte unterstützt werden.

Therapieziel:

Training von Alltagsfunktionen

Sehr viele unserer Alltagsbewegungen finden unter Einbeziehung der Schultern statt. Die Schulterfunktion darf zudem nicht isoliert von anderen Gelenken und der Wirbelsäule betrachtet werden, so dass dem Training von Alltagsfunktionen wie z.B. Kämmen der Haare, Rasieren, Arbeit am Computer, Anheben/Tragen/Absetzen von Gewichten erhebliche Bedeutung zukommt. In diesem Zusammenhang sind auch Arbeitshilfen und Hilfsmittel zu benennen, welche – richtig eingesetzt – die Schulter entlasten können.

Therapieziel:

Vermeidung von Schulterproblemen durch Haltungsschulung

Die richtige Haltung des Rückens und die Stabilisation der Wirbelsäule sind Grundvoraussetzungen für schmerzfreie Schulterbewegungen. Viele Menschen haben sich über Jahre hinweg jedoch eine fehlerhafte Haltung angewöhnt – besonders betroffen sind davon Menschen die viel Zeit sitzend verbringen, sei es im Büro oder in der Freizeit. Durch unsere Haltungsschulung trainieren Sie die gesunde Haltung und stärken Ihre Schultern, so dass Sie auch belastende Tätigkeiten wieder über einen längeren Zeitraum durchführen können.

