

## Pressemitteilung

### Wenn die Schulter schmerzt

## Dr. med. Florian Heimlich über mögliche Ursachen von Schulterbeschwerden

Bad Wiessee, 29.11.2023. Neben Rückenschmerzen zählen auch Probleme in der Schulter zu häufigen orthopädischen Beschwerden von Menschen in Deutschland. Dabei können die Ursachen ganz unterschiedlich sein. Dr. med. Florian Heimlich, Chefarzt der Orthopädie und Schmerztherapie in der Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee, informiert über mögliche Ursachen von Schulterschmerzen.

### Die Schulter – ein komplexes Gebilde

Die Schulter ist ein in fast alle Richtungen bewegliches Gelenk und in seiner Struktur äußerst komplex. Neben dem Oberarm mit Kugelgelenk, das fast eine 360 Grad Rotation ermöglicht, besteht die Schulter aus dem Schulterblatt, der Schulterpfanne und dem Schlüsselbein, die von zahlreichen Muskeln, Bändern und Sehnen zusammengehalten werden. Diese besondere Struktur ermöglicht einerseits einen großen Bewegungsradius, zum anderen macht sie die Schulter aber auch anfällig für Verletzungen. „Schmerzen in der Schulter gehören zu den typischen Gelenkbeschwerden, die Betroffene in ihrem Alltag erheblich einschränken können“, so Dr. Heimlich.

### Mögliche Ursachen von Schulterproblemen

Es gibt zahlreiche Gründe für Schulterschmerzen. So gehören Unfälle oder eine Sportverletzung, Verschleißerscheinungen (Arthrose), Entzündungen (Arthritis, Schleimbeutelentzündung, „Frozen Shoulder“), Kalkablagerungen („Kalkschulter“- „Tendinosis calcarea“) oder das Einklemmen von Muskeln oder Sehnen (Impingement-Syndrom/Schulterengpass) zu den typischen Gründen für Beschwerden. „Eine genaue Differenzialdiagnose bei bestehenden Schulterschmerzen ist wichtig, um die bestmögliche Behandlung einleiten zu können“, erklärt der Experte, der in der Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee mit dem Kompetenzteam aus Medizinerinnen und Medizinern, Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten sowie Pflegemitarbeiterinnen und Pflegemitarbeitern auf eine ganzheitliche Herangehensweise bei der Diagnosestellung, der Therapie und der Rehabilitation setzt.

### Was dem Schulterbereich guttun kann

„So unterschiedlich die Ursachen für Schulterschmerzen sein können, so individuell sieht auch die jeweilige Behandlung aus. Ob zum Beispiel Bewegung oder Ruhe, Wärme oder Kälte angesagt ist oder schmerzlindernde und entzündungshemmende Medikamente zum Einsatz kommen sollten, ist von der jeweiligen Diagnose abhängig“, weiß der Chefarzt. Man kann aber einiges tun, um den Schulterbereich präventiv zu kräftigen und gleichzeitig zu mobilisieren und Beschwerden vorzubeugen.

Fünf Übungen für den Schulterapparat:

1. **Schultern kreisen.** Die Schultern hoch zu den Ohren ziehen, nach hinten schieben, absenken und nach vorne holen. Die Übung mehrere Male wiederholen und dann mit den Schultern in entgegengesetzte Richtung kreisen.
2. **Schulter heben und fallen lassen.** Die Schultern so weit wie möglich zu den Ohren ziehen und fallen lassen - wiederholen.

3. **Brustmuskulatur dehnen.** Einen Schritt entfernt vom Türrahmen aufstellen. Die Arme etwas gespreizt an die Wand legen, mit den Händen etwas nach oben wandern, den Oberkörper Richtung Boden sinken lassen, bis eine Dehnung in der Brustmuskulatur zu spüren ist. Einige Atemzüge halten.
4. **Therabänder einsetzen.** Ein Theraband in die Hände nehmen und auf Brusthöhe seitlich auseinanderziehen, hier kurz halten und dann lockern – wiederholen.
5. **Trockenschwimmen.** Auf den Bauch legen und die Arme in großen Kreisen, wie beim Schwimmen, nach vorne, über die Seite nach hinten und wieder nach vorne bewegen. Den Oberkörper dabei vom Boden heben.

Bei jeder Übung sollte darauf geachtet werden, nur bis zur individuellen Belastungs- und Schmerzgrenze zu gehen.

„Bestehen jedoch Schmerzen in der Schulter über einen längeren Zeitraum fort, kommt es zu einer Beschwerdezunahme oder treten sogar Taubheitsgefühle, Kribbeln in den Händen oder eine muskuläre Schwäche auf, sollte in jedem Fall eine Ärztin oder ein Arzt kontaktiert werden, um die Ursachen abklären zu lassen“, rät der Experte, der in der Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee Patientinnen und Patientinnen individuell und nach modernsten medizinischen Standards behandelt.

**Über die Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee:** Die Klinik, die zur Oberberg Gruppe gehört, bietet von Prävention über Therapie bis Rehabilitation ein breites Therapiespektrum basierend auf einem interdisziplinären Behandlungsansatz, der modernste medizinische Erkenntnisse mit einer ganzheitlichen Herangehensweise vereint. Mit einer Spezialisierung auf die Bereiche Orthopädie, Innere Medizin, Kardiologie und Psychosomatik bietet das Team kompetente Hilfe und Heilung zu wesentlichen Gesundheitsthemen unserer Zeit. Mehr unter [www.jaegerwinkel.de](http://www.jaegerwinkel.de).

**Über die Oberberg Gruppe:** Die Oberberg Gruppe mit Hauptsitz in Berlin ist eine vor mehr als 30 Jahren gegründete Klinikgruppe mit einer Vielzahl an Fach- und Tageskliniken im Bereich Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie an verschiedenen Standorten in Deutschland. In den Kliniken der Oberberg Gruppe werden Erwachsene, Jugendliche und Kinder in individuellen, intensiven und innovativen Therapiesettings behandelt. Darüber hinaus existiert ein deutschlandweites Netzwerk aus Oberberg City Centers, korrespondierenden Therapeutinnen und Therapeuten sowie Selbsthilfegruppen. Mehr unter: [www.oberbergkliniken.de](http://www.oberbergkliniken.de)