

CRANIOSACRAL THERAPIE



Das Rückgrat der Lebensqualität

NEWSLETTER - AUSGABE JUNI 2014

Schulterbeschwerden

Was sind Schulterbeschwerden?	2
Ursachen	2
Symptome	4
Diagnose	5
Therapie	6
Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz	7

Schulterbeschwerden

Craniosacral Therapie behandelt Funktionsstörungen der Schulter



Viele sportlich aktive, aber auch Patienten mit einer beruflich sitzenden Tätigkeit leiden an Schmerzen und Bewegungseinschränkungen der Schultern. Dieses kann bedingt sein durch den ausgeübten Sport, aber auch durch Veränderungen der Schultern durch eine einseitige Belastung.

Was sind Schulterbeschwerden?

Schulderschmerzen sind überwiegend sogenannte Weichteilschmerzen, bei denen nicht die Knochen, sondern vielmehr Muskeln, Sehnen, Gelenkkapsel, Schleimbeutel und Gelenkschmiere (Synovia) beteiligt sind.

Die knöchernen Strukturen des Schultergelenks können bei Schulderschmerzen zwar auch beteiligt sein. Da das Schultergelenk aber ein nichtgewichttragendes Gelenk ist, das hauptsächlich durch den Muskel- und Kapselapparat stabilisiert, bewegt und in der richtigen Position gehalten wird, sind derartige Schulderschmerzen wesentlich seltener als Schmerzen, die durch die umgebenden Weichteile bedingt sind.

Schulderschmerzen schränken in den meisten Fällen die Beweglichkeit des Schultergelenks ein. Dies wirkt sich gleich mehrfach negativ aus: Viele alltägliche Vorgänge – etwa das Anziehen eines Hemdes, Haare kämmen und föhnen – setzen eine fein abgestimmte Koordination der Schulter- und Armmuskeln

voraus. Ebenso gelingt der Grossteil aller Bewegungen der Hand nur dann, wenn sich das Schultergelenk schmerzfrei und ungehindert bewegt.

Schulderschmerzen können somit die Lebensqualität der Betroffenen erheblich einschränken: Sowohl sozial als auch beruflich leiden manche Patienten erheblich unter den Folgen der Schulterbeschwerden. Mitunter können sie ihrem Beruf oder bestimmten Sportarten und Hobbys nicht mehr nachgehen.



Ursachen

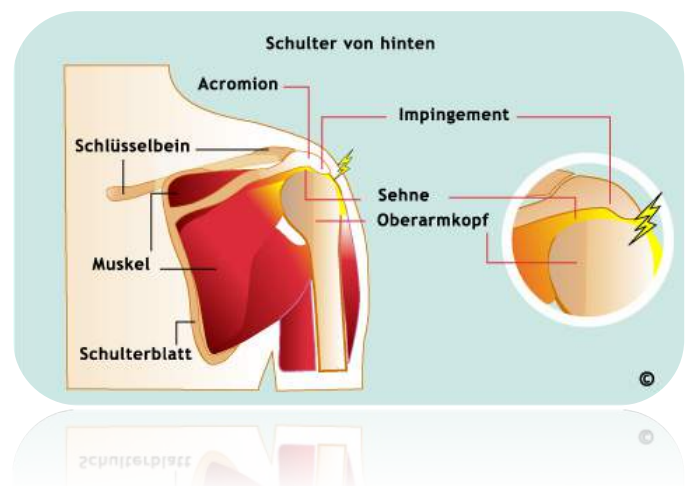
Schulderschmerzen können verschiedene Ursachen haben. Dabei spielt es eine grosse Rolle, dass die Schulter das beweglichste Gelenk des menschlichen Körpers ist. Im Gegensatz zu vielen anderen Gelenken, etwa dem Hüftgelenk, nimmt nicht eine tiefe Gelenkpfanne den Gelenkkopf (den Kopf des Oberarmknochens) auf und stabilisiert ihn somit. Vielmehr halten Muskeln, Sehnen und Bänder den Kopf in der richtigen Position. Erfüllen sie ihre Aufgabe nur unzureichend, sind oft Schulderschmerzen die Folge. Ursachen können also schwache, zu wenig beanspruchte Muskeln und Fehlstellungen sein. Auch eine falsche Haltung stellt ein Risiko dar.

Craniosacral Therapie behandelt Funktionsstörungen der Schulter

Für Schulterschmerzen **häufige Ursachen** sind:

- Impingementsyndrom (Engpassyndrom) der Schulter (siehe Bild unten)
- Schädigung oder Riss der Rotatorenmanschette (Rotatorenmanschettenruptur)
- Schultergelenkentzündung, Schultersteife (engl. Frozen Shoulder), auch Periarthritis humeroscapularis genannt
- Gelenkverschleiss (Arthrose)
- Brüche und Verletzungen
- Verrenkung des Schultergelenks (Schulterluxation)
- Sehnenentzündung
- Schleimbeutelentzündung
- Verspannungen

Die häufigste Ursache ist das sogenannte Impingementsyndrom der Schulter. Weiterhin führen Überlastungen (z.B. Krafttraining oder zu schweres Heben) in manchen Fällen zu Entzündungen im Schultergelenk und in den Sehnenansätzen, zu Bänderdehnungen, Bänderrissen und Muskelverspannungen.



Auch Muskel- oder Sehnenrisse können Ursache für Schulterschmerzen sein. Mit dem Alter treten ausserdem häufig knöchernerne Veränderungen am Gelenk und Verkalkungen an der Bizepssehne auf. Häufig strahlen auch Schmerzen aus anderen Körperbereichen, wie etwa der Hand, dem Arm oder der Hals-/Brustwirbelsäule, in die Schulter aus.

Craniosacral Therapie behandelt Funktionsstörungen der Schulter

Symptome

Je nach Ursache und Ursprungsort der Schulterschmerzen stehen unterschiedliche Symptome im Vordergrund. Allerdings können sich die Beschwerden trotz unterschiedlicher Auslöser stark ähneln.

Häufige Ursachen von Schulterschmerzen wie das sogenannte Impingementsyndrom (Engpassyndrom) oder Verletzungen der Rotatorenmanschette (Rotatorenmanschettenruptur) beeinträchtigen die Beweglichkeit des Arms: Er lässt sich schmerzbedingt oft kaum noch heben und viele alltägliche Vorgänge – etwa das Anziehen eines Hemdes oder das Einschrauben einer Glühbirne über Kopf – sind nur noch schwer möglich.

Da die Symptome oft beim seitlichen Abstreizen des Arms (Abduktion) auftreten und sich in bestimmten Bewegungsbereichen zeigen, sprechen Ärzte auch vom sogenannten schmerzhaften Bogen (engl. painful arc). Schmerzen durch Engpasssyndrome können weit in Richtung Schulter ausstrahlen.

Typisch ist auch der nächtliche Schmerz, der auftritt, wenn der Betroffene auf der erkrankten Seite liegt oder sich unbewusst im Schlaf dorthin dreht.

Mechanisch bedingte Krankheitsprozesse der Hals-/Brustwirbelsäule zeigen sich in Form von Bewegungs- und Funktionsstörungen dieses Bereichs: Schmerzen strahlen hier in Schultern und Arme aus.

Reizungen der Nervenwurzeln führen zu Bewegungsstörungen der Hals-/Brustwirbelsäule und bis in die Hand ausstrahlenden Schmerzen. Diese kann der Arzt aufgrund der anatomischen Begebenheiten der jeweiligen Nervenwurzel zuordnen. Sie können mit oder ohne Empfindungsstörungen und Muskelschwächen auftreten.

Eine Erkrankung des seitlichen Schlüsselbeingelenks (Akromioklavikulargelenk) verursacht meist örtliche Beschwerden im Bereich der oberen Schulter, während sich Schultergelenksschmerzen häufig tiefer bemerkbar machen. Daneben findet man bei diesen Beschwerden ein typisches Bewegungsmuster (sog. Kapselmuster), das auf eine Beeinträchtigung des Gelenks oder umliegende Strukturen (Rotatorenmanschette) schliessen lässt. Beim Kapselmuster sind mehrere Bewegungen des Gelenks eingeschränkt.

Nach Unfällen auftretende Veränderungen an den Nerven sind häufig mit einer stark abweichenden Empfindung verbunden (Brennen, einschliessender Schmerz), die sich im Wesentlichen im Versorgungsgebiet der betroffenen Nerven äussert.

Bei Sehnenentzündungen richten sich die Schulterschmerzen danach, welche Muskelsehne entzündet ist.

Craniosacral Therapie behandelt Funktionsstörungen der Schulter

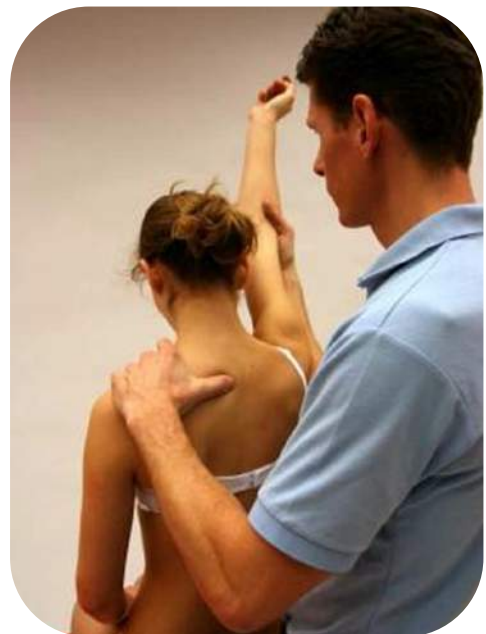
Diagnose

Bei Schulterschmerzen kann die Diagnose verschiedene Schritte umfassen. Da Schulterschmerzen mit zu den häufigsten Beschwerden im orthopädischen Alltag gehören, stellt die Untersuchung ein Routineverfahren dar. In aller Regel erfragt der Arzt zuerst die Krankengeschichte (Anamnese):

- Liegt eine bekannte Schulterverletzung vor, etwa nach einem Sturz oder Anprall?
- Seit wann bestehen die Schulterschmerzen?
- Wann treten die Schmerzen auf? Ständig oder nur bei bestimmten Bewegungen?
- Um was für einen Schmerz handelt es sich? Ist er scharf, brennend oder dumpf?
- Ist die Bewegung eingeschränkt?
- Treten die Schmerzen auch nachts auf?
- Bestehen Risikofaktoren für Schulterverletzungen bzw. Schulterverschleiss (etwa sportlich oder beruflich bedingte)?

Die Antworten des Betroffenen geben dem Arzt erste Hinweise auf mögliche Ursachen der Schulterschmerzen. Als nächstes folgt die körperliche Untersuchung. Wichtige Informationen leiten sich schon aus der Körperhaltung und den Bewegungen des Patienten ab. Beim Ausziehen des Hemdes offenbaren sich mitunter gestörte Bewegungsabläufe und ein Vermeidungsverhalten ist erkennbar: Der Betroffene schont den Arm, um Schmerzen zu entgehen. Der Arzt achtet auf Form und Stand der Schultern, der Schulterblätter und der Schlüsselbeine und betrachtet die Haltung der Arme und mögliche Auffälligkeiten der Muskulatur.

Ebenso wichtig wie die optische Diagnose ist die Untersuchung des Betroffenen mit speziellen Untersuchungsgriffen und -methoden. Von ihnen gibt es eine ganze Reihe – sie kommen zum Einsatz, um die Funktion der Muskeln des Schultergelenks beurteilen zu können und somit die Ursachen der Schulterschmerzen genauer einzugrenzen und eine Diagnose ableiten zu können.



Craniosacral Therapie behandelt Funktionsstörungen der Schulter

Therapie

Bei Schulterschmerzen fällt die Therapie abhängig von der Ursache unterschiedlich aus. Für die meisten Fälle gilt aber, dass der Betroffene selbst erheblich dazu beitragen kann, die Schulterschmerzen zu lindern oder ganz loszuwerden. Denn in vielen Fällen stecken mangelnde Bewegung und mit ihr eine Muskelschwäche sowie eine fehlerhafte Haltung hinter den Beschwerden.

Craniosacral Therapie und Osteopathie

Schulterprobleme werden häufig verstärkt – wenn nicht sogar ausgelöst – durch Probleme anderer Strukturen im Körper. Natürlich ist auch eine direkte Verletzung der Schulter durch einen Sturz möglich. Um einen Arm zu heben, muss die Wirbelsäule bis hin zum Steissbein beweglich sein. Man „kugelt“ sich den Arm bei Hebung dann quasi immer etwas aus, um die unbewegliche Wirbelsäule zu kompensieren. Das Schultergelenk beantwortet diese Bewegung mit schmerzhaften Schutzspannungen. Eine immer schlechter werdende Bewegungsfähigkeit ist dann die Folge.

Der Magen hat einen Einfluss auf die linke Schulter und die Leber auf die rechte Schulter. Diese Verknüpfungen sind unter anderem über Nervenbahnen zu erklären. Die Nieren haben einen Einfluss auf beide Seiten.

Die Craniosacral Therapie bzw. Osteopathie behandelt Funktionsstörungen. Meist tritt eine Erkrankung erst dann auf, wenn schon drei bis vier Probleme vorliegen, die der Körper aber bisher zu kompensieren vermochte. Kommt noch ein weiteres Problem hinzu, ist der Organismus überfordert und

als Folge treten Beschwerden auf. Das zuletzt aufgetretene Problem ist dabei oft nur der Auslöser der Beschwerden und nicht das grösste Problem.

So kann es sein, dass ein Craniosacral Therapeut bzw. Osteopath Ihre Schulterschmerzen eher an der Wirbelsäule behandelt, weil er herausgefunden hat, dass eine Blockade der Brustwirbelsäule die Schultern ständig nach vorne zieht. Die Schulter ist deshalb schmerzhaft, weil bei jedem Heben des Armes dieser Widerstand zu einer Reizung geführt hat.

...Und Sie haben sich jahrelang gewundert, warum eine Nacken- und Schulterbehandlung nur kurzfristige Erleichterung, aber keine wirkliche Änderung der Schulterschmerzen gebracht hat.

Wenn Ihre Schulterschmerzen nachlassen, wird der Craniosacral Therapeut bzw. Osteopath die Ursache für die Blockade der Brustwirbelsäule suchen. Vielleicht haben Sie in der Eingangsuntersuchung Sodbrennen und häufiges Aufstossen erwähnt. Also kann die Ursache für diese Blockade z.B. darin liegen, dass Ihr Magen ein Problem hat mit Folge einer verstärkten Rotation in der Brustwirbelsäule, die dann zu einer Blockade führen kann, v.a. bei Stress.

Durch eine Behandlung des Magens und seiner Faszien mit sanften Techniken schafft der Craniosacral Therapeut bzw. Osteopath die Möglichkeit, dass dieser wieder beweglich wird und Sie sich wieder aufrichten können.

Craniosacral Therapie behandelt Funktionsstörungen der Schulter

Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz

Bildschirmarbeit an sich sollte keine Beschwerden verursachen. Treten trotzdem Beschwerden auf, liegt die Ursache häufig in einer mangelhaften Gestaltung des Arbeitsplatzes, einer ungünstigen Anordnung der einzelnen Arbeitsmittel oder in der Verwendung ungeeigneter Arbeitsmittel.

Schulterschmerzen sind oft auf folgende Fehler zurückzuführen:

Tisch zu hoch (Schultern werden hochgezogen)



Tisch in der Höhe verstellbar

Ist der Tisch höhenverstellbar, muss zuerst der Stuhl richtig eingestellt werden. Danach wird die Tischhöhe der Ellbogenhöhe angepasst («Ellbogenregel»: Unterseite Ellbogen = Tischhöhe)

Tisch nicht verstellbar

Ist der Tisch nicht höhenverstellbar, muss der Stuhl so eingestellt werden, dass die Ellbogenhöhe der Tischhöhe entspricht. Falls die Füße dann keinen festen Kontakt mehr zum Boden haben, benötigt man eine Fussstütze.

Stuhl zu tief



Bei einem höhenverstellbaren Tisch stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass Ihre Oberschenkel ganz auf der Sitzfläche aufliegen. Dabei sollen Ihre Füße vollen Kontakt zum Boden haben. Zwischen Ober- und Unterschenkel sowie zwischen Oberschenkel und Rumpf muss sich ein offener Winkel (mindestens 90°) ergeben.

Der Abstand zwischen der Kante der Sitzfläche und Kniekehlen sollte mindestens zwei Finger breit sein.

Ein guter Stuhl verfügt über eine höhen- und neigungsverstellbare Rückenlehne mit Lordosstütze (Lendenbausch) sowie über eine Synchronmechanik (Wippmechanik der Rückenlehne).

Ist der Tisch nicht höhenverstellbar, so richtet sich die Sitzhöhe nach dem Tisch.

Craniosacral Therapie behandelt Funktionsstörungen der Schulter

Maus und Tastatur zu weit weg vom Körper (Streckarmhaltung)



Eine gestreckte Haltung des Arms zur Maus muss vermieden werden. Platzieren Sie die Maus unmittelbar neben der Tastatur. Vor der Tastatur sollte eine Abstützfläche von etwa 10 cm für die Hände frei sein.

Die sogenannten «ergonomischen Tastaturen» werden ihrem Anspruch oft nicht gerecht. Manche Modelle haben einen relativ grossen Zahlenblock auf der rechten Seite, so dass die Maus nicht nah genug platziert werden kann. Dies führt zu einer «Streckhaltung» des Arms und oft zu Schulter- und Ellbogenbeschwerden.

Eine Tastatur ohne Zahlenblock kann von Vorteil sein.

Einklemmen des Telefonhörers zwischen Ohr und Schulter



Wenn Sie telefonieren und gleichzeitig die Maus und Tastatur bedienen müssen, sollten Sie mit einem Head-Set arbeiten.

So vermeiden Sie das Hochziehen der Schulter und die «schräge» Haltung der Nackenmuskulatur.

Maus zu gross (Mausbewegungen aus der Schulter heraus)



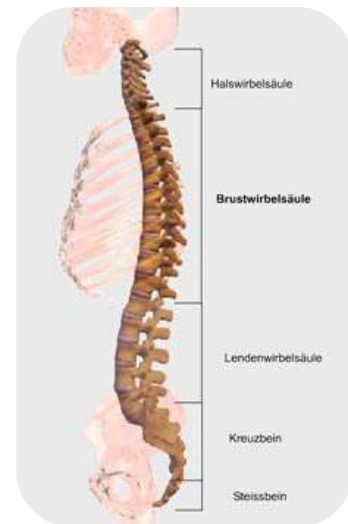
Die Maus muss zur Grösse der Hand passen. Wenn die Maus zu gross ist und der Handballen keinen Kontakt zur Tischfläche mehr hat, erfolgt die Bewegung aus dem Schultergelenk. Dies kann mit der Zeit zu Schulterbeschwerden führen.

Eine symmetrische Maus ist von Vorteil: Sie lässt sich sowohl mit der linken als auch mit der rechten Hand bedienen.

Craniosacral Therapie behandelt Funktionsstörungen der Schulter

Nächste Ausgabe: Juli 2014

Thema: Brustwirbelsäule (BWS) - Syndrom



Wenn Sie den monatlichen Newsletter abonnieren möchten, wenden Sie sich bitte an bodytherapy@bestler-practice.ch oder registrieren Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/contact-form/Subscribe.php>

Unter der gleichen Mail-Adresse nehmen wir auch gern Feedback entgegen.



Roseline Bestler

Dorfstrasse 30a
5430 Wettingen

Dorfstrasse 36
8835 Feusisberg

www.bestler-practice.ch
Mail: bodytherapy@bestler-practice.ch

Tel. 056 511 05 75