

## IMPINGEMENT-SCHULTER- SYNDROM

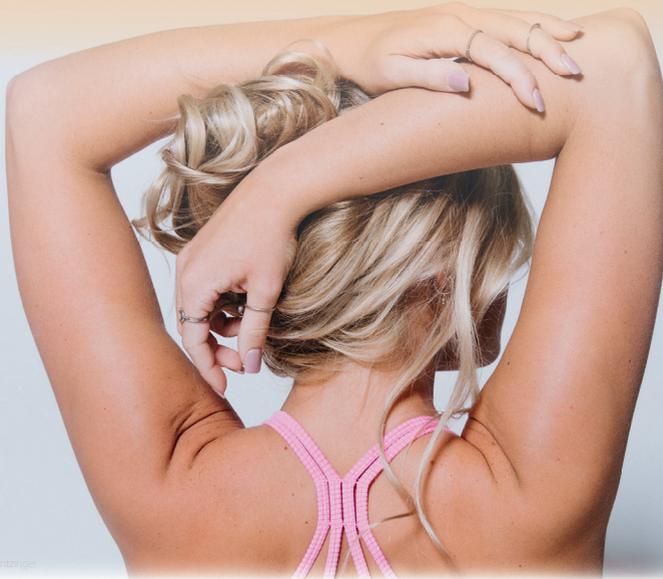


Photo by jacobi Bentzen

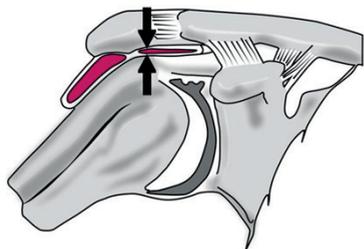
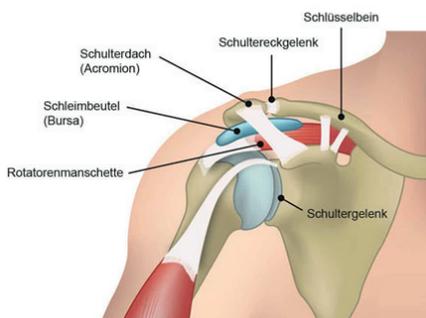
Das Impingement-Schulter-Syndrom bezeichnet eine Verengung zwischen Schulterdach und Oberarmkopf. Bei Bewegungen (vor allem über Kopf) kann es sein, dass der Oberarmkopf zu nah Richtung Schulterdach schlägt, und somit die dazwischen liegenden Strukturen wie z.B. Muskeln, Sehnen oder Nerven unter dem Schulterdach zusammengedrückt werden. Vier manschettenartig angelegte Muskeln umgeben das Schultergelenk (Rotatorenmanschette). Durch die Komprimierung gleiten die Sehnen der Rotatoren-Muskulatur nicht mehr frei im Gelenkspalt. Aufgrund dieses „Platzmangels“ wird die Erkrankung auch als Schulterengpasssyndrom bezeichnet.

## Symptome

Das Schulter- Impingement- Syndrom macht sich im Frühstadium durch einen akut einsetzenden Schmerz bemerkbar, der sich in Ruhe aber nur diskret bemerkbar macht. Bei belastenden Tätigkeiten, vor allem Überkopfarbeiten oder abduzierten Bewegungen (seitliches Anheben des Armes), verstärkt er sich.

Betroffene Patienten berichten von starken Schmerzen, wenn sie ihren Arm etwa 60 Grad abduzieren, also seitlich anheben. Eine Abduktion zwischen 60 und 120 Grad ist unmöglich, da die Supraspinatussehne eingeklemmt wird. Dieses Phänomen wird als schmerzhafter Bogen (=painful arc) beschrieben und ist auch ein typisches klinisches Zeichen für das Impingement-Schulter-Syndrom.

Ursachen können unter anderem eine angeborene Fehlstellung, muskuläre Dysbalance der Rotatorenmanschette, Verschleiss und arthrotische Veränderungen sein.



## Behandlung

Das Impingement-Syndrom der Schulter wird mit verschiedenen Behandlungsansätzen therapiert. Zunächst versucht man es mit konservativen Behandlungsmaßnahmen, wie körperlicher Schonung, Schmerzmitteln und/oder Physiotherapie.

Für eine vollständige Heilung erfordert das Impingement-Syndrom allerdings meist eine Operation.

## Vorbeugung

Vollständig vermeiden lässt sich ein Impingement-Syndrom zwar nicht, aber durch Vermeidung von Fehlhaltungen und monotoner Dauerbelastung lässt sich das Risiko einer Erkrankung senken. Häufige Überkopf-Arbeit sollte vermieden und der Schreibtisch-Arbeitsplatz angepasst werden, um eine bessere Körperhaltung zu ermöglichen.

Auch generelle Fitness und regelmäßige sportliche Betätigung ist empfehlenswert, um die Gelenke ausgewogen zu belasten und beweglich zu halten.

Sollten Sie diese oder ähnliche Beschwerden haben, sprechen Sie uns an. Wir zeigen Ihnen die passenden Übungen.

**Ihr „Fitness im Solemar“- Team !**