

Volkskrankheit Schulterschmerzen

Ein naturheilkundliches Behandlungskonzept kann schnelle Hilfe bringen

Die Schulter-Nacken Partie ist extrem anfällig für Muskelverspannungen. Denn diese Region ist im Alltag oft sehr belastet, so dass die Muskeln schnell in eine Schutzhaltung anspannen.

Viel Spielraum, aber auch anfällig

Als Gelenk mit dem größten Bewegungsumfang ist die Schulter nicht besonders stabil, vielmehr anfällig für Verletzungen und Verschleiß. Neben akuten Sehnenrissen durch Verletzungen, etwa beim Sport, können schon früh kleinste, zunächst wenig spürbare Risse auftreten. Mit der Zeit nehmen sie zu und führen zu Schulterbeschwerden. Über 30 Muskeln machen unsere Schulter zu einem der stärksten Gelenke unseres Körpers. Trotzdem ist es besonders anfällig für Störungen. Wenn Sie eine volle Kaffeekanne oder eine Maß Bier mit ausgestrecktem Arm heben, wirkt in Ihrer Schulter eine Kraft, die so groß ist wie Ihr eigenes Körpergewicht!

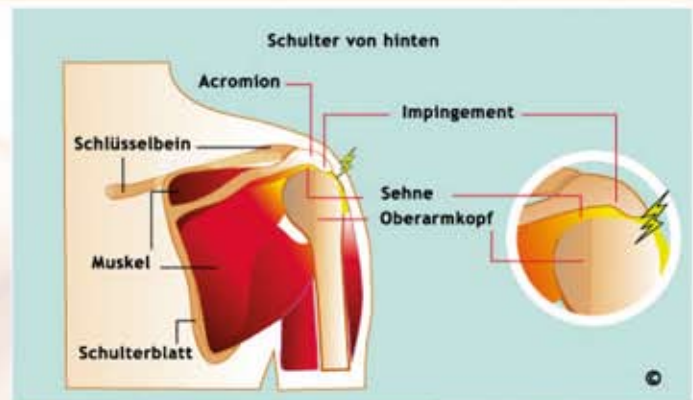
In den letzten Jahren ist der chronische Schulterschmerz zu einer häufig anzutreffenden, ernst zu nehmenden Erkrankung geworden. Mehr als jeder Zehnte klagt über häufige und anhaltende Schmerzen in der Schulter. Neben der gestiegenen Lebenserwartung und der mangelhaften Bewegung, sind verletzungs- und belastungsintensive Trendsportarten, die oft ohne ausreichendes Training und mangelnde Vorbereitung ausgeübt werden für chronische Schulterschmerzen verantwortlich. Nicht zuletzt sind auch die viele Computerarbeit vor allem mit der aus ergonomischer Sicht völlig fehlkonstruierten Maus für viele Nacken- und Schulterbeschwerden verantwortlich.

Inzwischen entfallen schätzungsweise über 250.000 Operationen jährlich allein in Deutschland auf unser beweglichstes Gelenk, mit steigender Tendenz.

Die häufigsten Schultererkrankungen sind:

Kalkschulter

Eine der häufigsten Diagnosen bei Schulterschmerzen lautet: Kalkschulter. Dabei handelt es sich um eine durch Überlastung oder eine lokale Durchblutungsstörung entstehende Kalkeinlagerung in der Rotatorenmanschette, meist der Supraspinatussehne.



Durch die Ablagerungen wird die Sehne nicht nur dicker, sondern sie büßt auch ihre Elastizität ein. Die Folgen sind chronische Schulterschmerzen, häufig auch nächtliche Schmerzen aufgrund Sehnen- und Schleimbeutelreizung.

Kalkablagerungen in der Schulter befallen vor allem Frauen zwischen 40 und 50 Jahre. Häufig ist die Ablagerung schon lange vorhanden, bis die Schmerzen einsetzen. Und diese können ganz schön heftig sein. Vor allem beim Anziehen oder bei Bewegungen über Kopf, wie beim Haare föhnen, schmerzt die Schulter. Häufig wechseln „gute“ mit „schlechten“ Zeiten. So folgen auf schmerzhaftige Wochen oft Wochen, die absolut schmerzfrei verlaufen.

Schulterarthrose (Omarthrose)

Eine Arthrose in der Schulter ist eine eher unspezifische Diagnose, da die Schulter ein Zusammenspiel aus mehreren Gelenken ist. Meistens ist das Schultergelenk eher betroffen, als das eigentliche Schultergelenk. Trotzdem können Sie auch hier mit einigen Dingen gegen die Schmerzen vorgehen.

Impingement / Engpass Syndrom

Die Sehnen, die es ermöglichen, dass wir unsere Schulter und damit unseren Arm bewegen können, vereinen sich am Oberarmkopf unter dem Schulterdach zur so genannten Rotatorenmanschette. Als Impingement bezeichnet man die schmerzhaftige Enge unter dem Schulterdach.

Sie entsteht, weil der zur Verfügung stehende Platz unter dem Schulterdach durch verschiedenste Prozesse immer weiter eingeengt wird. Hierdurch kommt es zu einer Reizung der Sehnen (Rotatorenmanschette) und des Schleimbeutels. Die Folge ist ein zunächst belastungsabhängiger Schulterschmerz, der unbehandelt häufig in einen dauerhaften, chronischen Schulterschmerz übergeht.

Sehnenriss / Riss der Rotatorenmanschette

Durch dauernde mechanische Reizung der Rotatorenmanschette unter dem Schulterdach (Impingement) kann es hier zu einem Sehnenverschleiß kommen, dessen Folge ein An- oder Abriss einer oder mehrerer Sehnen ist.