

GUT
FÜR
DICH

360° THEMA

SCHULTER

Arthrose im Schultergelenk

Experteninterview
mit Dr. Jens Kellinghaus

Übungen für die Schulter

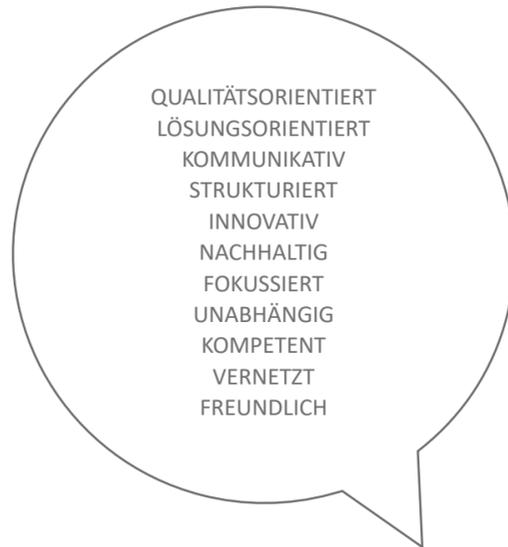
Eine physiotherapeutische Anleitung

Tipps

für schulterfreundliches
Verhalten im Alltag

Mausarm-Syndrom

So können Orthesen helfen



Liebe Leserin, lieber Leser,

in den letzten zwei Jahren mussten wir so einiges schultern – physisch wie emotional. Häufig machen sich Stress und Anspannung im Schulter-Nacken-Bereich bemerkbar und führen zu Einschränkungen im Alltag. Doch auch hier können wir selbst aktiv werden.

In dieser Ausgabe des Sanitätshaus-Magazins widmen wir uns der Schulter und der Frage, wie wir sie am besten entlasten können. Wir geben Ihnen wertvolle Tipps für schulterfreundliches Verhalten im Alltag an die Hand und zeigen Ihnen effektive Schulterübungen. Mit einem umfassenden Angebot an orthopädischen Hilfsmitteln und einer rundum individuellen Beratung in unseren Sanitätshäusern möchten wir dazu beitragen, dass Ihre Schulter möglichst lange funktionsfähig und mobil bleibt. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Ihre Patricia Haenisch
Sanitätshaus 360°



Sanitätshaus 360°

INHALT

S. 3	Editorial	S. 14	Übungen für die Schulter
S. 4	360° THEMA: DIE SCHULTER	S. 18	Hilfe bei Mausarm-Syndrom
S. 6	Das Schultergelenk	S. 20	Richtig tragen im Alltag
S. 8	Entlasten im Alltag	S. 22	Exkurs: Rucksack packen
S. 10	Hilfe für die Schulter	S. 23	Redewendungen und Funfacts
S. 11	Steife Schulter	S. 24	Gesund und Lecker
S. 12	Degeneration und Arthrose	S. 25	Kreuzworträtsel und Impressum



DIE SCHULTER

Manchmal klopfen wir jemandem auf die Schulter oder wir bieten unsere starke Schulter zum Anlehnen an. Hin und wieder nehmen wir etwas auf die leichte Schulter oder zeigen jemandem die kalte Schulter. Unsere Schulter muss also so einiges schultern.

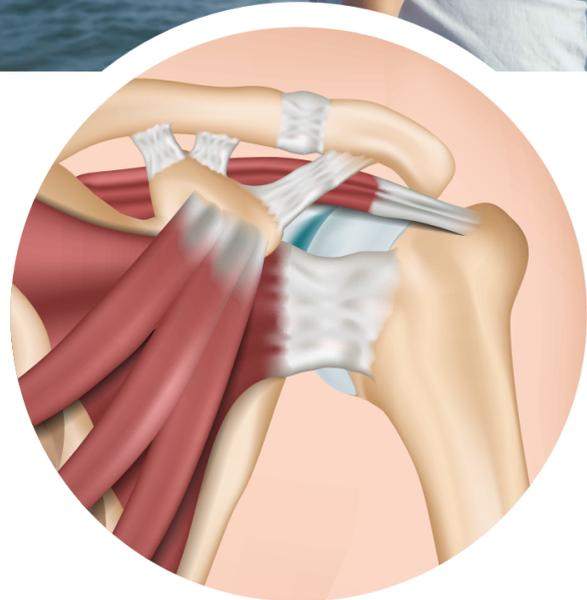
Das macht diesen Körperteil für uns so wichtig, aber auch anfällig für Beschwerden.



Deshalb dreht sich in dieser Ausgabe alles rundum dieses faszinierende Körperteil.

360°





Stark, beweglich – aber auch anfällig

Wir können unseren Arm in fast alle Richtungen bewegen. Und das tun wir auch – im Alltag und beim Sport, etwa wenn wir etwas fangen, greifen oder tragen müssen, wenn wir jemandem zuwinken, die Arme heben oder nach außen und innen kreisen. Grund für diese Beweglichkeit: In der Schulter treffen mit dem Oberarmknochen, dem Schlüsselbein und dem Schulterblatt drei Knochen, fast ein Dutzend verschiedener Muskeln sowie viele Bänder und Sehnen aufeinander. Damit sich Muskeln, Sehnen und Knochen nicht gegenseitig abreiben, ist alles durch Schleimbeutel als Puffer und Gleitschicht geschützt. Gleichzeitig ist die Schulter aber auch extrem stabil, dank der Rotatorenmanschette: Wie eine Schutzkappe umfassen verschiedene Muskeln das Schultergelenk, halten es in Position und sorgen dafür, dass wir uns die Schulter nicht auskugeln.

TIPP

Ein gerader Rücken beugt einer Fehlhaltung der Schultern und einer Überlastung der Muskulatur vor. Bei einer aufrechten Haltung ist die Brustwirbelsäule geradegestellt und die Schulterblätter sind leicht nach hinten eingestellt. Trainieren Sie möglichst täglich die Schultermuskeln, um das komplexe Zusammenspiel der Schulter-, Nacken- und Rumpfmuskeln zu optimieren.

Das Schultergelenk

ist das beweglichste Gelenk des Körpers. Grund für diese Beweglichkeit: In der Schulter treffen mit dem Oberarmknochen, dem Schlüsselbein und dem Schulterblatt drei Knochen, fast ein Dutzend verschiedener Muskeln sowie viele Bänder und Sehnen aufeinander.

Doch Belastbarkeit und Beweglichkeit des Schultergelenks haben ihren Preis: Knochen, Muskeln, Sehnen und Schleimbeutel der Schulter sind anfällig für Verletzungen und damit Schmerzen. Sobald ein Teil im ausgeklügelten „System Schulter“ nicht mehr richtig funktioniert, reagiert sie mit Beschwerden wie Schmerzen oder eingeschränkter Beweglichkeit. Im schlimmsten Fall wird die Schulter komplett steif. All das kann quälend sein und den Alltag beschwerlich machen.

Etwa jeder Zehnte in Deutschland leidet an Schulterschmerzen, damit gehören sie neben Rücken- und Nackenschmerzen zu den häufigsten Gelenkbeschwerden. Die häufigsten Schulterprobleme entstehen durch

- (Schleimbeutel-)Entzündungen, etwa durch Überlastung oder Fehlbelastung sowie monotone Bewegungen,
- Sehnenrisse, Bänderverletzungen, Zerrungen und Prellungen etwa durch Sport,
- Verschleiß, weil sich mit zunehmendem Alter Gelenkknorpel abnutzen (Arthrose) und damit das „Schmieröl“ fehlt,
- Schultersteife, verursacht durch eine schrumpfende Schulterkapsel,
- Auskugeln (Luxation), oft durch einen Sturz oder weil der Arm ruckartig nach hinten überstreckt wird.



Die Schulter liebt Aktivität und Abwechslung

Um Schulterbeschwerden vorzubeugen, sollten wir einseitige oder schwere Belastungen meiden und stattdessen den vollen Bewegungsumfang der Schulter mehrmals täglich auskosten. Gerade wenn wir viel sitzen, zum Beispiel am Computer im Büro, gilt: regelmäßig Bewegungspausen einlegen und die Schulter um 360 Grad kreisen lassen.

Mehr Tipps für eine gesunde Schulter gibt's in unserer kleinen „Schulterschule“ auf Seite 13 in diesem Heft.



So entlasten Sie Ihre Schulter im Alltag

Die Schulter ist an vielen Bewegungsabläufen in unserem Alltag beteiligt. Funktioniert sie nicht richtig, spüren wir schnell Einschränkungen. Hier zeigen wir Ihnen, was Sie selbst im Alltag tun können, um Schulterproblemen vorzubeugen und Ihre Schulter mobil zu halten.



Ungünstige Bewegungen vermeiden

Bewegungen bei denen über eine längere Zeitspanne der gesamte Bewegungsraum der Schulter genutzt wird, führen schnell zur Überlastung. Das ist zum Beispiel beim Fensterputzen der Fall. Hier wird der Arm in weitem Bogen bewegt und gleichzeitig Druck gegen die Fensterscheibe ausgeübt – keine gute Kombination.



Druck vermeiden

Vermeiden Sie, wann immer möglich, Druck auf die Schulter. Das gilt insbesondere für einseitigen Druck wie beim Liegen auf der Seite. Seitenschläfer sollten darauf achten, dass ihre Schulter bestmöglich entlastet ist, zum Beispiel durch ein spezielles Kissen.



Richtig tragen

Tragen Sie Lasten möglichst nah am Körper und verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf beide Arme. Je näher die Arme beim Tragen, Heben und Schieben am Körper bleiben, desto stabiler ist Ihr Schultergelenk. Weitere Tipps zum richtigen Tragen finden Sie auch auf Seite 20.



Schulterfreundlich Sport treiben

Gut trainierte Muskeln sind der beste Schutz für das Gelenk. Wählen Sie eine schulterfreundliche Sportart wie Schwimmen, Radfahren, Joggen, Nordic Walking oder Yoga. Eher schlecht für die Schulter sind Sportarten, bei denen Gewalt auf die Schulter einwirkt, wie zum Beispiel Handball oder diverse Kampfsportarten. Aber auch Tennis ist für die Schulter eher ungeeignet wegen der Überkopfbewegung.



Arme regelmäßig abstützen

Halten Sie Ihre Arme nicht lange nach vorne gestreckt, wie es beispielsweise beim Arbeiten am PC, Kochen oder Spülen vorkommt. Das führt zu einer Druckbelastung der Sehnenplatte und einer Reizung des Schleimbeutels. Entlasten Sie Ihre Schultern in solchen Situationen, indem Sie Ihre Unterarme oder Ellbogen immer mal wieder abstützen.



So wenig wie möglich über Kopf arbeiten

Überkopf-Tätigkeiten sind schlecht für das Schultergelenk. Auch dabei wird ein sehr starker Druck auf Sehnenplatte und Schleimbeutel ausgeübt. Diese Überbelastung kann zu schmerzhaften Entzündungen führen.



Bewegung, Bewegung, Bewegung

Wie in fast allen Bereichen ist Bewegung auch bei der Schulter das A&O. Zumindest dann, wenn keine Erkrankung oder kein ärztlicher Rat dagegen sprechen. Bewegen Sie Ihre Schultern regelmäßig und nutzen Sie dabei den schmerzfreen Bewegungsspielraum so weit wie möglich aus.

Hilfe für die Schulter

Eine Schulterorthese kann die Schulter im Alltag entlasten und zur Heilung von Schulterbeschwerden beitragen. Hier stellen wir Ihnen zwei Modelle der Firma Bauerfeind vor.

OmoLoc®

PRODUKTMERKMALE

- Immobilisierung der Schulter

INDIKATIONEN

- Immobilisierung, z. B. nach einer Schulteroperation
- postoperativ, posttraumatisch, präoperativ
- Luxation

VORTEILE UND WIRKWEISEN

- Ruhigstellung des Schultergelenks in der 0°-Abduktionsstellung (innenrotiert), z. B. zur Sicherung des OP-Ergebnisses
- Unterarm wird in der geforderten Beugung von 90 – 100° fixiert und dadurch können Schmerzen gelindert werden
- sichere Fixierung und perfekter Sitz durch drei individuelle positionierbare Armschlaufen
- sichere und situative Anpassung durch Bauchverschluss mit Zuggurtsystem
- hygienischer Vorteil durch die Konstruktion der Orthese
- kein Schultergurt erforderlich; Fehlhaltungen und damit verbundene Verspannungen der gesunden Schulter werden so vermieden; jedoch ist der Schultergurt als Ersatzteil erhältlich



OmoTrain®

PRODUKTMERKMALE

- Entlastung und Stabilisierung des Schultergelenks

INDIKATIONEN

- chronische, posttraumatische oder postoperative Reizzustände
- Prävention / Rezidivprophylaxe
- Arthrose (Gelenkverschleiß)

VORTEILE UND WIRKWEISEN

- komprimierendes Gestrück und Zug des Gurtsystems wirken zentrierend auf das Glenohumeralgelenk
- viskoelastische Delta-Pelotte mit Friktionsnoppen massiert bei Bewegung die Schulterweichteile; die Gelenkwahrnehmung wird verbessert, die Resorption von Ödemen und Ergüssen wird beschleunigt, Schmerzen werden gelindert
- Gurtführung spart den Brustbereich aus
- Delta-Pelotte kann wahlweise eingeklettet und nach Bedarf positioniert werden



Steife Schulter

Keine reine Alterserscheinung

Zwei bis fünf Prozent der Deutschen haben einmal im Leben mit einer Schultersteife zu kämpfen, in 20 bis 30 Prozent der Fälle sind sogar beide Schultern betroffen. Am häufigsten diagnostiziert wird eine steife Schulter bei über 60-Jährigen, begonnen hat die Erkrankung aber häufig schon 20 Jahre früher.

Mehrere Faktoren können eine Schulter versteifen lassen, Experten unterscheiden dabei die primäre und die sekundäre Schultersteife: Die primäre Schultersteife geht oft mit Stoffwechselstörungen einher, insbesondere mit Diabetes. Das ist bei etwa 20 Prozent der Patienten mit Schultersteife der Fall. Auch eine Schilddrüsenerkrankung wie eine Überfunktion kann eine Schultersteife begünstigen.

Die sekundäre Schultersteife kann nach der Operation eines Knochenbruchs (Fraktur) im Schultergelenk auftreten. Nach der OP wird das Gelenk für eine Weile ruhiggestellt und schon nach einigen Tagen schrumpft die Schulterkapsel. Das Gelenk „rostet ein“.

Eine andere Ursache ist das Impingement-Syndrom (Impingement = engl. für „Zusammenstoß“), auch als Schulterenge oder Engpassyndrom bezeichnet. Dabei stößt der Oberarmkopf ans Schulterdach und klemmt Sehnen und Muskeln im Gelenk ein. Häufig führen monotone Belastungen im Beruf oder beim Sport zu einem Impingement-Syndrom.

Bei Problemen zum Facharzt

Macht die Schulter Probleme, sollten Sie lieber früher als später einen Spezialisten aufsuchen und sich eingehend untersuchen lassen. Die Ursachen sind vielfältig und nicht immer auf den ersten Blick eindeutig zu erkennen. Für Diagnose und Therapie ist daher Fachwissen gefragt!

Tipp

Muskulatur stärken – in Absprache mit Ihrem Arzt

Use it or lose it: Wenn wir Muskeln nicht benutzen, verkümmern sie. Das gilt auch für die Schulter. Starke Muskeln stützen die Schulter und schützen so vor Verletzungen. Fragen Sie Ihren Arzt, mit welchen Übungen Sie Ihre Schulter stärken können. Haben Sie bereits Beschwerden, weiß er, wie Sie diese mit gezieltem Training lindern können.

Was tun bei Degenerationen und Arthrose?

Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung, auch in der Schulter. „In Deutschland leiden über 70% der Bevölkerung im hohen Alter unter Arthrose und Degenerationen im Schultergelenk. Aber auch Jüngere sind immer mehr betroffen“, weiß Schulterexperte Dr. Jens Kellinghaus.



Dr. Jens Kellinghaus
Leiter der Schulterendoprothetik der Sana-Krankenhäuser in Köln und Hürth, Schulterexperte bei der Med 360°



Dr. Kellinghaus, was muss ich mir unter Degenerationen und Arthrose vorstellen?

Unter einer Arthrose versteht man einen Knorpelschaden oder -verlust am Gelenk, der in verschiedenen Stadien verläuft. Das fängt mit kleineren Knorpeldefekten an und kann in einem kompletten Gelenkverschleiß enden. Degenerationen betreffen den Sehnen- und Kapselbandbereich des Gelenkes. Klassiker sind die Ruptur der Rotatorenmanschette oder das sogenannte Impingement-Syndrom, zu Deutsch Engpass-Syndrom. Dabei werden durch Entzündungen Sehnen und Muskeln gegen knöcherne Strukturen gedrückt.

Kann man sagen, welche Auslöser es für Degenerationen und Arthrose in der Schulter gibt?

Arthrose entsteht meistens altersbedingt und ist ein natürlicher Prozess. Der kann durch verschiedene Faktoren beschleunigt werden, beispielsweise durch Verletzungen des Schultergelenks, Instabilitäten oder Sehnenverletzungen. Auch körperliche Fehlbelastung oder Überlastung kann degenerative Schädigungen begünstigen.

Was sollte man bei Schmerzen in der Schulter tun?

Man sollte, wenn man Beschwerden in der Schulter verspürt, diese frühzeitig abklären lassen, um eine genaue Diagnose zu bekommen. Denn gerade im Anfangsstadium können die Beschwerden oft durch gezielte Therapien, etwa Physiotherapie oder auch Medikamente und Spritzen, erfolgreich behandelt werden. Wenn die Arthrose fortschreitet, bedeutet das für viele Patienten Dauerbeschwerden bis hin zu starken Schmerzen und Funktionsminderungen der Schulter. Dann müssen wir die Behandlung anpassen. Auch Sehnenrisse sind als Folge einer Degeneration möglich. Im schlimmsten Fall ist ein Sehnenriss nicht mehr reparabel und es entstehen Funktionseinschränkungen an der Schulter.

Sie haben die gezielte Therapie angesprochen. Wie geht man hier üblicherweise vor?

Die Therapie entscheidet sich nach der Diagnose und hängt maßgeblich vom Stadium der Erkrankung, vom Leidensdruck für den Patienten und der Funktionseinschränkung ab. Aus der Erfahrung als Schulterpezialist und den individuellen Ansprüchen des Patienten entwickeln wir eine personalisierte Therapie. Im ersten Schritt kann man durch Kortison-, Eigenblut- oder Hyaluronsäure-Spritzen die Schmerzen nehmen oder zumindest deutlich verringern. Bei einem nichtoperativen Vorgehen ist eine gute Physiotherapie mit stabilisierenden Übungen unerlässlich, in der Regel unterstützt durch eine Stoßwellentherapie. Hilft das langfristig nicht oder bestehen Sehnenrisse, bleibt nur die Operation.

Und wie sieht die Operation aus?

Hier handelt es sich meist um eine Arthroskopie, also einen minimalinvasiven Eingriff. Durch einen kleinen Schnitt in die Haut führen wir ein spezielles Endoskop mit einer kleinen Kamera in das Schultergelenk ein. Über einen zweiten Schnitt können wir mit kleinen Operationsinstrumenten verschiedene Eingriffe vornehmen. So lösen wir bei Impingements die knöchernen Einkengungen auf, fixieren eine gerissene Sehne der Rotatorenmanschette wieder oder befestigen abgerissene Kapselstrukturen und stabilisieren das Gelenk. Aber auch der Ersatz des Gelenkes durch eine Schulterprothese hat sich etabliert. Hierdurch lassen sich fortgeschrittene Erkrankungen wie Arthrose, irreparable Sehnendefekte und starke Knochendefekte langfristig gut behandeln. Das Ziel ist dabei, Schmerzen zu beseitigen und die Funktion des Gelenkes wiederzuerlangen.

Vielen Dank für das Gespräch, Dr. Kellinghaus.

Die kleine Schulterchule:

4 Tipps für schulterfreundliches Verhalten im Alltag

- Leichtes Gepäck:
Ab 3 Kilo ist eine Handtasche zu schwer
- Seitenschläfer aufgepasst:
Auf der Seite schlafen schadet der Schulter
- Schulterfreundlich tragen:
Rucksack statt Umhängetasche
- Regelmäßige Bewegung
der Schulterpartie,
schulterfreundlicher Sport



Übungen für die Schulter

Schulterprobleme sollten immer vom Experten begutachtet und versorgt werden. Parallel können Betroffene aber auch selbst etwas tun, um die Therapie zu unterstützen.

Alexander Finzel, Physiotherapeut und Geschäftsführer der PhysioSport 360° GmbH, hat Ihnen ein paar typische Übungen nach Schulterluxation oder Riss der Rotatorenmanschette sowie bei Schultersteife und Arthrose zusammengestellt. Wichtig ist, dass Sie die Übungen bei akuten Beschwerden nur in Absprache mit Ihrem Arzt oder Therapeuten machen.

Bei den Übungen selbst ist es besonders wichtig, die Brust- und Halswirbelsäule korrekt zu positionieren, um für Stabilität zu sorgen. Trainieren Sie niemals über die Schmerzgrenze hinaus. Der Körper sagt uns mit Schmerz: „Bis hierher und nicht weiter.“

Nun viel Spaß und Erfolg!



Alexander Finzel
Geschäftsführer PhysioSport 360° GmbH

Nach Schulterluxation und Rotatorenmanschettenruptur



1 EIGENMOBILISATION
Beugen:
Die Hand des nicht betroffenen Arms greift die Hand des betroffenen Arms und führt diesen in die Beuge.

Abspreizen:
Der betroffene Arm wird mit Hilfe eines Stabs abgespreizt. Die Schulter sollte dabei locker bleiben.

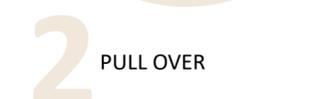
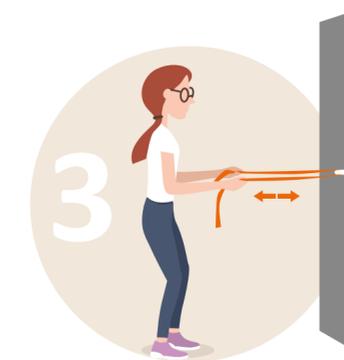
Ziel:
Eigenmobilisation im erlaubten Bewegungsausmaß

2 SCHULTERBLATTSTÜTZ
Die Hände liegen auf einem Tisch oder einer anderen Unterlage, die Ellenbogen sind durchgestreckt. Die Schultern bleiben locker, geben Sie Druck auf die Hände.

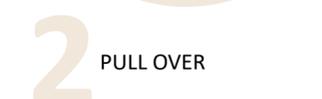
Drücken Sie nun den Brustkorb nach hinten heraus und lassen Sie ihn wieder locker. Sie können die Übungsintensität steigern, indem Sie

- die Hände gegen die Wand stützen.
- die Beine weiter vom Tisch/der Unterlage/der Wand entfernt aufstellen.

Ziel:
Stabilität im Schultergürtel



Bei Schultersteife



1 SLIDE
Positionieren Sie sich im Fersensitz oder Vierfüßlerstand. Bei Knieproblemen setzen Sie sich an einen Tisch oder stellen Sie sich an eine Wand. Legen Sie Ihre Hände auf Handtücher oder Ähnliches. Nun gleiten Ihre Hände so weit wie möglich nach vorne und zur Seite. Über das eigene Körpergewicht können Sie mehr Druck in die Bewegung geben.

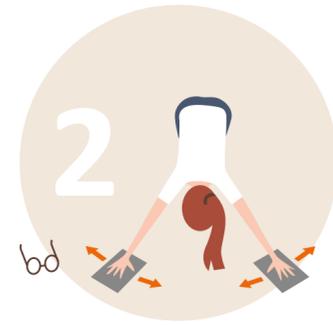
Ziel:
Erweiterung der Bewegungsfähigkeit

2 PULL OVER
Gehen Sie in Rückenlage, stellen Sie die Beine auf und spannen Sie die Bauchmuskulatur an, damit der untere Rücken nicht ins Hohlkreuz geht. Nehmen Sie Hanteln mit angepasstem Gewicht – zu Hause können Sie auch Wasserflaschen verwenden – in die Hand und führen Sie sie mit gestreckten Ellenbogen so weit wie möglich über den Kopf nach hinten und wieder zurück.

Ziel:
Erweiterung der Bewegungsfähigkeit, Stabilisierung der Schulter

3 MOBILISATION IN DIE AUSSENROTATION
Gehen Sie in Rückenlage, stellen Sie die Beine auf und spannen Sie die Bauchmuskulatur an, damit der untere Rücken nicht ins Hohlkreuz geht. Beugen Sie die Ellenbogen im 90°-Winkel und lassen Sie Ihren Arm langsam nach außen kippen, ohne den Ellenbogen zu strecken, und ziehen Sie den Arm wieder heran. Dabei bleibt der Oberarm auf dem Boden liegen. Gehen Sie dann in den Stand, halten einen Stab wie ein Schwert und lassen Ihren Arm nach außen kippen. Alternativ können Sie mit der anderen Hand am Stab ziehen, so dass eine Außenrotation in der betroffenen Schulter entsteht.

Ziel:
Erweiterung der Bewegungsfähigkeit



1 ÜBUNG „PENDELN“

2 SLIDE

3 CARRY

Stützen Sie sich mit der nicht betroffenen Seite am Tisch ab und nehmen eine Hantel, alternativ eine Wasserflasche, in die Hand der betroffenen Seite. Beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorne und lassen Sie den Arm locker hängen. Pendeln Sie nun leicht vor, zurück und seitwärts, formen Sie Kreise und Achten. Wichtig: Bewegen Sie den Arm nicht mit Kraft!

Ziel:
Entlastung der Schulter, Anregung des Stoffwechsels

Positionieren Sie sich im Fersensitz oder Vierfüßlerstand. Bei Knieproblemen setzen Sie sich an einen Tisch oder stellen Sie sich an eine Wand. Legen Sie Ihre Hände auf Handtücher oder Ähnliches. Nun gleiten Ihre Hände vor, zurück und seitwärts, formen Sie Kreise. Bleiben Sie dabei im schmerzfreien Bereich.

Ziel:
Anregung des Stoffwechsels im Schultergelenk

Halten Sie eine Hantel in einer oder beiden Händen und führen Sie Ihre Schulterblätter am Rumpf nach hinten unten. Gehen Sie nun und versuchen Sie dabei, den Rumpf zu stabilisieren. Ihren Arm können Sie dabei auch im 90°-Winkel oder komplett anbeugen.

Ziel:
Knorpelaktivierung im Schultergelenk



Handfeste Hilfe bei Mausarm-Syndrom

Wie sehr wir auf unsere Hände angewiesen sind, wird uns oft erst bewusst, wenn Schmerzen auftreten: Greifen, Tasten, Tippen – alles Handarbeit. Vor allem wiederkehrende Schmerzen im Handgelenk können Arbeitsfähigkeit und Lebensqualität stark einschränken. Bei der Diagnose Mausarm können je nach Therapieempfehlung des Arztes ruhigstellende Orthesen oder sanft massierende Kompressionsbandagen die Beschwerden lindern.



Ursachen und Verlauf

Der Mausarm zählt zu den häufigsten Diagnosen, wenn das Handgelenk steif wird, kribbelt oder brennt. Auslöser sind monotone Bewegungen, die regelmäßig über einen längeren Zeitraum ausgeführt werden. Stundenlanges Mausklicken und Tippen bei der Arbeit, beim Gaming, auf dem Tablet- und Smartphone kann zu Muskelverspannungen, Durchblutungsstörungen und Überlastungen von Sehnen und Bindegewebsstrukturen führen. Es entstehen lokale Schwellungen, Entzündungen und Mikrotraumen, das sind winzige Verletzungen, die Missempfindungen in der Hand und im Unterarm verursachen.

Im Anfangsstadium des Mausarms oder der Maushand tauchen Reizzustände meist erst nach längeren Belastungen auf und klingen in der Regel schnell ab, wenn die auslösende Bewegung gestoppt wird. Später treten die Beschwerden bereits nach kürzerer Zeit auf oder halten länger an. Im fortgeschrittenen Stadium treten Schmerzen auch in Ruhephasen oder bei geringfügigen Belastungen auf. Dann sind oft mehrwöchige Pausen nötig, damit die Beschwerden abklingen – sie tauchen jedoch rasch wieder auf, wenn die auslösende Tätigkeit erneut aufgenommen wird.

Die ManuTrain von Bauerfeind

wirkt schmerzlindernd durch ihre medizinische Kompression und das Einschränken von bestimmten Bewegungen wie das Abknicken der Hand nach vorn.

Therapie

Bei der Behandlung eines Mausarms ist es wichtig, Schmerzreize und schädigende Belastungen des geschwollenen, entzündeten oder verletzten Gewebes zu verringern. Bei starken Beschwerden ist oft das Tragen einer Handorthese wie der ManuLoc ratsam und wird vom Arzt verordnet. Bei beginnenden Beschwerden, die nur eine Teilruhistellung der Hand brauchen, ist eine Bandage wie die ManuTrain für die Schmerztherapie geeignet.

Die ManuLoc von Bauerfeind stellt das schmerzende Handgelenk ruhig, um Fehlbelastungen zu vermeiden und Heilungsprozesse zu fördern. Die Orthese hat eine große Daumenöffnung und lässt die Finger frei, so dass kontrollierte Greifbewegungen möglich sind. Das hilft, die Hand beweglich zu halten und unterstützt die funktionelle Therapie. Die ManuLoc lässt sich komplett über drei Mikroklettverschlüsse öffnen und kann einfach mit einer Hand an- und abgelegt werden. Sie ist sehr leicht, flach in der Bauchhöhe und hat mehrere große Öffnungen, damit die Haut gut atmen kann.

Die ManuTrain von Bauerfeind wirkt schmerzlindernd durch ihre medizinische Kompression und das Einschränken von bestimmten Bewegungen wie das Abknicken der Hand nach vorn (Palmarflexion). Greifbewegungen der Finger sind hingegen uneingeschränkt möglich. Dafür sorgt das anpassbare Gurtsystem, das um die Hand gewickelt und individuell festgezogen wird. Es besteht aus einem teilelastischen Stabilisierungsgurt und einem elastischen Fasziengurt. Bei abklingenden Beschwerden können die Gurte schrittweise entfernt werden und die Ruhigstellung wird aufgehoben. Bei Bewegung massiert das Gestrück der ManuTrain sanft das Gewebe und fördert so die Durchblutung.



Die ManuLoc von Bauerfeind stellt das schmerzende Handgelenk ruhig, um Fehlbelastungen zu vermeiden und Heilungsprozesse zu fördern.





Richtig tragen im Alltag

Wer schon einmal eine Rucksackreise gemacht hat, weiß: Es geht nichts über leichtes Gepäck und eine gute Tragetechnik. Nur einzupacken, was man wirklich braucht und die Regeln für richtiges, nicht gesundheitsschädliches Tragen zu beachten, macht aber nicht nur auf Reisen Sinn. Mit unseren Tragetipps zeigen wir Ihnen, wie Sie Rücken und Schulter im Alltag bestmöglich entlasten.



Rucksack statt Handtasche

Wussten Sie, dass eine Handtasche samt Inhalt ab einem Gewicht von drei Kilo als zu schwer gilt? Zumindest, um sie auf einer Schulter, am Arm oder in der Hand zu tragen. Eine Faustregel besagt, dass Lasten, die mehr als fünf Prozent des eigenen Körpergewichts betragen, nicht über einen längeren Zeitraum einseitig getragen werden sollten. In diesem Fall ist es besser, einen Rucksack zu verwenden. Er verteilt das Gewicht gleichmäßig auf beide Schultern und liegt eng am Körper – was beim Tragen immer von Vorteil ist. Übrigens: Was für Handtaschen gilt, gilt auch für Einkaufstüten.



Leichtes Gepäck

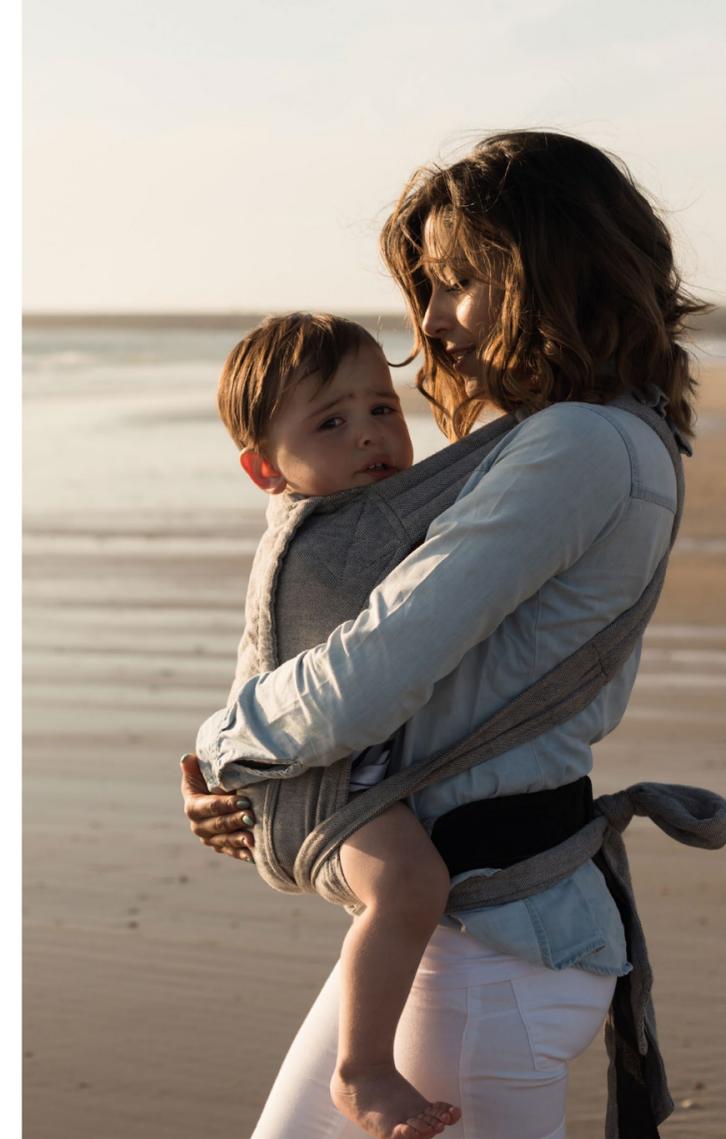
Weniger ist oft mehr. Das gilt auch beim Gepäck. Ob der Rucksack für die Tagestour oder der Koffer für die Reise. Die meisten Menschen packen zuviel ein, weil sie für jede Eventualität gerüstet sein wollen. Überlegen Sie, abhängig von Ihrem Ziel, was Sie wirklich brauchen und worauf Sie vielleicht verzichten können. Vieles kann man zur Not auch vor Ort bekommen. Es kann sehr befreiend sein, mit wenig Gepäck durchs Leben zu gehen.

Kleines Kind, große Herausforderung für den Körper

Wer ein kleines Kind hat, kennt mit Sicherheit auch Rücken- oder Schulterschmerzen. Sei es das Kind selber oder die vollgepackte Wickeltasche, man trägt immer ein paar Kilo mit sich herum. Insbesondere in Zeiten, in denen es total „in“ ist, sein Baby so viel wie möglich zu tragen. Tragetücher, Kraxen (Schultertragen), Bauch- und Rücktragen, alle Systeme sind je nach körperlicher Verfassung geeignet, den Nachwuchs durch die Welt und ins Leben zu tragen.

Um den eigenen Rücken und die Schulter nicht zu schädigen, sollten folgende Tipps berücksichtigt werden:

- Der Hüftgurt sollte den Bauch fest umschließen.
- Legen Sie die Schultergurte gut gestrafft an. Optimal eingestellt, sollten die Träger jeweils mittig auf der Schulter liegen. Also weder zu weit außen noch zu nah am Hals.
- Das Baby darf nicht zu locker im Tragesystem eingebunden sein, sondern muss nah an Ihrem Oberkörper anliegen. Auch wenn Sie sich nach vorne beugen, bleibt das Kind in Kontakt mit Ihrem Oberkörper.
- Achten Sie auch auf die Tragehöhe. Wenn Sie Ihr Kind vor dem Körper tragen, sollten Sie den Oberkopf Ihres Babys küssen können, wenn Sie Ihren Kopf nach vorne neigen.
- Der Kopf des Kindes sollte stabilisiert und die Beine sollten in starker Hockstellung und leicht gespreizt sein.
- Das Kind sollte immer mit dem Gesicht hin zum Tragenden getragen werden.

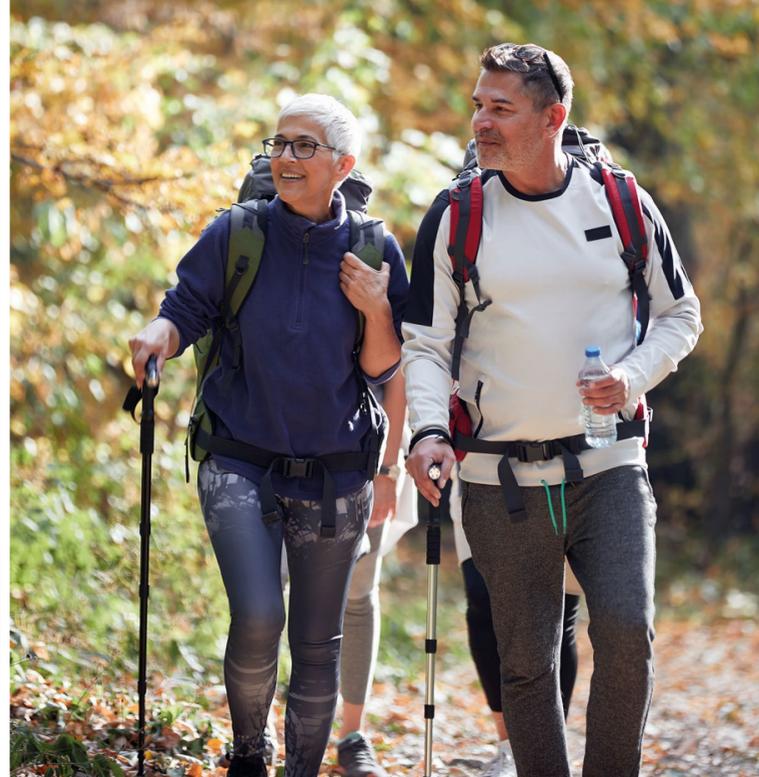


Sein Baby oder Kleinkind zu tragen, ist gut. Aber nicht um jeden Preis. Achten Sie immer auf Ihr eigenes Wohlbefinden und sprechen Sie, wenn Sie Schmerzen beim Tragen haben, mit Ihrem Arzt.

Checken Sie regelmäßig Ihr emotionales Gepäck



Wenn Sie spüren, dass täglich viel Druck auf Ihren Schultern lastet, checken Sie auch hin und wieder Ihr emotionales Gepäck. Stellen Sie sich vor, Ihre Gedanken und Emotionen befinden sich in einem großen, schweren Rucksack, den Sie 24/7 mit sich herumtragen. Nehmen Sie sich die Zeit, diesen Rucksack auszupacken. Suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen und breiten Sie den Inhalt vor sich aus. Das können Sie entweder nur in Ihrer Vorstellung machen oder indem Sie die Gedanken und Emotionen auf einem Blatt Papier notieren. Schauen Sie sich den Inhalt genau an und überlegen Sie, was Sie davon in Ihrem Leben gerade brauchen und was Sie nur unnötig belastet. Packen Sie anschließend nur das Nötigste wieder ein. Diese kleine Visualisierungsübung kann helfen, emotionalen Ballast abzulegen.



Die Schulter in aller Munde

4 beliebte Redewendungen

jemandem über die **Schulter** schauen

[jemandem zusehen, von jemandem lernen]

Schulter an **Schulter** stehen

[eng zusammenstehen, verbunden sein]

etwas auf die **leichte Schulter** nehmen

[etwas unterschätzen, nicht sehr ernst nehmen]

jemandem die **kalte Schulter** zeigen

[abweisend sein, jemanden zurückweisen]

Exkurs: Perfekt gepackt, ist leicht getragen

Die wichtigste Regel beim Rucksack packen lautet: Nimm alles Überflüssige erst gar nicht mit. Ein sportlicher Mensch kann maximal 20-25 Prozent seines eigenen Körpergewichts über einen längeren Zeitraum tragen. Aber auch Trainierte tun sich einen Gefallen, wenn sie nur so viel wie wirklich nötig mit sich herumtragen.

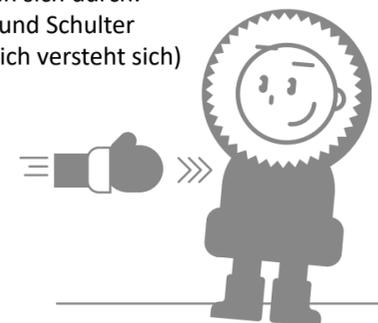
Neben dem Gesamtgewicht ist auch die Verteilung des Gepäcks entscheidend. Der Schwerpunkt des Rucksacks sollte immer dicht am Körper und möglichst in Schulterhöhe liegen. So befindet er sich über dem Körperschwerpunkt (KSP) und der Rucksack zieht beim Tragen nicht nach hinten. Wenn man die schweren Sachen nach unten packt, zieht der Rucksack stark nach hinten und der Körper muss beim Laufen ständig gegen das Gewicht arbeiten. Auch die Schultergurte belasten dann stärker als normal.

Tipps für eine optimale Gewichtsverteilung:

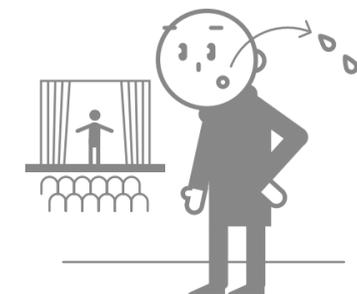
- Leichte Gegenstände sind im Bodenfach gut aufgehoben.
- Mittelschwere Sachen wie Kleidung kommen im Rucksack am besten nach oben außen.
- Schwere Ausrüstung gehört nach oben in Schulterhöhe, möglichst nah an den Rücken.
- Kleinigkeiten sind im Deckelfach gut aufgehoben und schnell erreichbar.
- Generell sollte man, auch bei Seitentaschen, auf eine gleichmäßige Gewichtsverteilung achten
- So wenig wie möglich außen am Rucksack befestigen.
- Wer den Rucksack nicht zu prall packt, kommt unterwegs leichter an Sachen heran und schützt den Inhalt besser vor Feuchtigkeit

Funfacts aus aller Welt

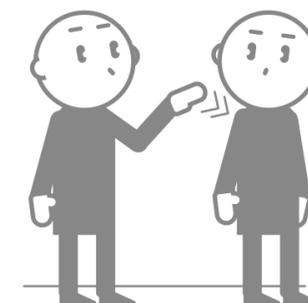
Kupfer-Eskimos begrüßen sich durch: Faustschlag gegen Kopf und Schulter (sanft und freundschaftlich versteht sich)



Nicht nur Deko: Schulterklappen auf der Jacke oder dem Trenchcoat haben ihren Ursprung im militärischen Bereich. Die sogenannten Epauletten dienten als Schutz vor Säbelhieben und verhinderten das Abrutschen der Schulterriemen. Auch zur Anbringung von Rangabzeichen waren sie hilfreich.



Wer Schauspielern mit einem dreifachen „Toi toi toi“ Glück für die Bühne wünscht, verstärkt den Wunsch, indem er ihm dreimal über die linke Schulter spuckt. Ein alter Brauch in der Theaterbranche, der den Teufel vertreiben soll.



In der Gebärdensprache klopfen man auf die Schulter, um auf sich aufmerksam zu machen und Blickkontakt herzustellen.

GUT FÜR DICH.

Das gilt natürlich auch für die Webseiten des Sanitätshaus 360°. Hier finden Sie alles Wissenswerte rund um die Angebote und Leistungen unserer Filialen.

Wie arbeitet die Orthopädie-Technik?
Wie entsteht ein orthopädischer Schuh, wie eine Einlage?
Wie wirkt die Kompressionstherapie?
Warum können Orthesen so gut helfen?

All das und mehr erklärt die Webseite, auf der sich neben **Veranstaltungen** rund um die Gesundheit auch **Stellenangebote** für unsere neuen Filialen finden. Klicken Sie doch mal rein!

www.sanitaetshaus-360.de

The screenshot shows the homepage of Sanitätshaus 360°. At the top, the logo 'Sanitätshaus 360°' is followed by navigation links: LEISTUNGEN, SERVICE, FILIALEN, and UNTERNEHMEN. Below the navigation is a large hero image of an elderly woman and a young boy smiling together. Underneath the image are logos for partner brands: med, ottobock, BAUERFEIND, baxil, and ofa/bamberg. The main heading reads 'WILLKOMMEN BEI IHREM SANITÄTSHAUS 360°!'. The text below explains their patient-centered approach, mentioning that they listen to patients and work with doctors and physiotherapists. It also states that they are available for home care. A call to action says 'Wir freuen uns darauf, Sie fit zu machen! Ihr Sanitätshaus 360° Team'. Below this is a circular graphic with '360°' and the text 'WIR BERATEN SIE GANZ BEQUEM BEI IHNEN ZUHAUSE'. At the bottom of the page is a dark orange bar with four icons and statistics: 14 MITARBEITER (person icon), 4 FILIALEN (calendar icon), 11 TOP MARKEN (star icon), and 100% EINSATZ FÜR SIE (smiley face icon). A small image of two hikers is also visible above the bottom bar.