

Workshop Schulter



Bewegungswunder Schulter

Wenn von der Schulter gesprochen wird, meint man damit ein äußerst ausgeklügeltes System von Knochen, Bindegewebe und Muskulatur. Das Schultergelenk und der gesamte Schultergürtel formen das beweglichste Gelenk des gesamten Körpers.

Damit dieses Bewegungswunder dennoch stabil bleibt, ist es von einer sehr komplexen, dadurch aber auch anfälligen Konstruktion aus Gelenkkapseln, Sehnen, Bändern und Schleimbeuteln umgeben. Insbesondere die an der Schulter ansetzenden Sehnen der schulterstabilisierenden Muskulatur neigen nach Überlastung zu Entzündung oder Verschleiß.

Ein häufiges erstes Zeichen von Schulterproblemen zeigt sich bei bestimmten Bewegungen im Alltag. Sei es das Bedienen von Gerätschaften im Job, das Arbeiten überkopf oder einfach der Griff hinter den Rücken, der auf einmal schmerzhaft ist.

Häufig sind die Ursachen für die Schmerzen hinlänglich bekannt. Die eintönige Haltung im Büro, die wiederkehrenden monotonen Armbewegungen im Job oder in der Freizeit sind häufige und bekannte Faktoren, die die Schulter verrückt spielen lassen.

Der Schmerz nimmt überhand

Im weiteren Verlauf kommt es häufig zu einer Intensivierung der Schmerzen und deutlichen Einschränkungen der Beweglichkeit. Typische schmerzhafte Punkte am Oberarm, Nacken und Wirbelsäulenbereich entstehen oder bereits bestehende Punkte verschlimmern sich zunehmend.

Der Gang zum Arzt hinterlässt jedoch leider häufig einen faden Beigeschmack. Ibuprofen und Diclofenac werden zu täglichen Begleitern, Supraspinatus, Impingement- und Schulter - Arm - Syndrom zu Suchanfragen bei Google. Eine 6 x 20 minütige Krankengymnastik erscheint wie der sprichwörtliche Schuss mit der Kanone auf den Spatzen.

Was bleibt ist die Verunsicherung, der Schmerz und die Einschränkung der Beweglichkeit.

Zeit aktiv zu werden !

Häufig sind es einfache Dinge, die den Schmerz jedoch verändern können. Sei es das Verlassen oder Ändern der monotonen Haltung, das Aktivieren der Muskulatur durch Schulterkreisen oder das „Gerademachen“ der Wirbelsäule.

Inhalte des Workshops :

Theoretisches Grundlagenwissen für ein besseres Schulterschmerzverständnis

Das „Warum?“ ist ein häufiger Startpunkt der Therapie der schmerzenden Schulter. Verstehen können, warum die Schulter schmerzt, ist oft der erste Schritt zur Beseitigung der Problematik. Ein kurzer Einblick in die Anatomie des Schultergelenks und der umliegenden Strukturen ist erstaunlich und hilfreich zugleich.

Funktionstest zur persönlichen Schmerzanalyse

Welche Bewegungen persönlich schmerzhaft sind, das weiß leider jeder genau. Häufig sind diesen Bewegungen jedoch immer wiederkehrenden Mustern zuzuordnen. Eine kurze Funktionsuntersuchung wird Aufschluss bringen, welche Strukturen geschädigt sein können. Häufig ist nicht nur die Schulter alleine der Übeltäter, sondern die Wirbelsäule maßgeblich beteiligt.

Selbstmassagetechniken zur gezielten Entspannung und Erholung gereizter Strukturen

Die Schulter ist ein fast ausschließlich muskelgesichertes Gelenk. Eine ungleiche Verteilung (Dysbalance) der Muskeln kann dafür sorgen, dass eine oder mehrere Bewegungen nicht mehr flüssig oder nur eingeschränkt funktionieren. Das „Lösen“ von verklebter Muskulatur und Bindegewebe (Faszie) mit Hilfe eines Balles ist oft der Türöffner für das nachhaltige Genesen der Schulter.

Aktive Mobilisations- und Dehnübungen

Dehnen, stretchen und mobilisieren. Wieso, weshalb, warum? Die korrekte Herangehensweise und das Erlernen der richtigen Übungen für Schultermuskulatur und Wirbelsäule sind ein wesentlicher Bestandteil dieses Workshops.

Gezielter Einsatz von Faszienrolle und Co

Auch eine Faszienrolle kann ein überaus wichtiger Bestandteil einer Schultertherapie sein. Richtig eingesetzt vermag dieses Werkzeug oftmals kleine „Wunder“ vollbringen.

Kräftigung der geschwächten Muskulatur und Einsatz als Heimübungsprogramm zur dauerhaften Reduktion der Schulterproblematik

Die Kräftigung stellt nach vorausgegangener Mobilisierung der Strukturen, mit den wichtigsten Teil der Schultergenesung dar. Das Aufbauen und Wiedererstarben der Schultermuskeln ist eminent wichtig und lässt uns aktiv zur Genesung beitragen. Dies kann mit Hilfe einer Hantel, dem eigenen Körpergewicht oder durch ein Theraband geschehen. Das Erlernen der richtigen Technik beim Ausführen der Übungen stellt einen Schlüsselpunkt des Workshops dar.

Im Bilde sein

Durch ein eigens angefertigtes Handout, auf welchem die wichtigsten Übungen zur Mobilisation und Kräftigung in Schrift und Bild zusammengefasst sind, gerät das Erlernte auch nach Beendigung des Workshops nicht in Vergessenheit.

Für wen ist dieser Workshop **nicht** geeignet ? :

- Frisch operierte Schulterpatienten (Op weniger als 12 Wochen alt)
- Personen mit akuten Bandscheibenvorfällen in der Hals- oder Brustwirbelsäule
- Alle Personen, welche nicht in der Lage sind, Übungen auf dem Boden und im Stand durchzuführen

Für weitere Fragen stehe ich per Email oder im Rehasentrum zur Verfügung.

Ort: Rehasentrum Petzvalstraße, Berliner Straße 52 d, 38104 BS

Durchführung: Hendrik Jung - Physiotherapeut

Zeitpunkt: **22.06.2019** von **10 – 14 Uhr**

Kosten: 59 € pro Person inklusive bebildertem Handout

Maximale Teilnehmerzahl : 10 Personen

Kontakt & Anmeldung: workshop@rehasentrum-petzvalstrasse.de
oder im Rehasentrum an der Information

Weitere Infos: www.rehasentrum-petzvalstrasse.de/workshop