

Begleiten, statt nur behandeln - hier kommen wieder interessante Neuigkeiten vom Physiopark Regensburg

Physiopark

R E G E N S B U R G



"gefällt mir" auf facebook:



PHYSIOPARK NEWSLETTER

Dezember 2015

Die Themen im Newsletter:

1. Gesundheitstag am 23. Januar
2. Engpass verursacht Schulterschmerz: Das Impingement-Syndrom
3. Muskelaufbau nach Verletzungen
4. Geschenke „Last Minute“: Massage und Medizinisches Training

1. „Gesundheitstag“ am 23. Januar

Zum "Gesundheitstag" im GesundheitsForum bei den Arcaden Regensburg laden wir Sie ganz herzlich ein! Gemeinsam mit der Arztpraxis OTC | ORTHOPÄDIE TRAUMATOLOGIE CENTRUM REGENSBURG und dem Orthopädieschuhtechniker FISCHER FUSSFIT erläutern wir Ihnen "live" neue Untersuchungs- und Behandlungsstrategien für den Bewegungsapparat sowie modernste Operationstechniken im Bereich Fuß, Knie und Schulter.

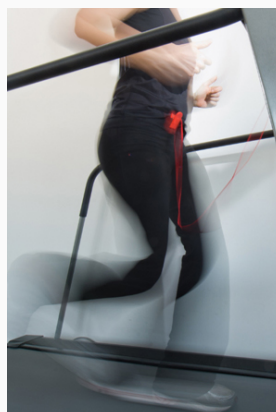
Samstag, 23. Januar 2016, 10:00 - 18:00 Uhr

Ort: **GesundheitsForum** bei den Arcaden Regensburg, Paracelsusstraße 2

Der Eintritt ist frei.

Es erwartet Sie:

- 10:00 Uhr: Türöffnung
- 11:00 Uhr: Vortrag Fuß - Physiopark bei den Arcaden, 1. OG
- 12:00 Uhr: Live-Demo Fuß - Arztpraxis, 3. OG
- 13:00 Uhr: Vortrag Knie - Physiopark bei den Arcaden, 1. OG
- 14:00 Uhr: Live-Demo Knie - Arztpraxis, 3. OG
- 15:00 Uhr: Vortrag Schulter - Physiopark bei den Arcaden, 1. OG
- 16:00 Uhr: Live-Demo Schulter - Arztpraxis, 3. OG



4. Geschenke „Last Minute“

Massage und Medizinisches Training

Das kann regelrecht in Stress ausarten: Weihnachten steht vor der Tür und man hat noch nicht alle Geschenke beisammen. Nicht selten muss in letzter Minute noch etwas her, aber natürlich nicht irgendetwas.

Wie immer steht Ihnen der Physiopark mit Rat und Tat zur Seite:

2. Engpass verursacht Schulterschmerz: Das Impingement-Syndrom

Ursachen und nicht-operative Behandlungsmöglichkeiten

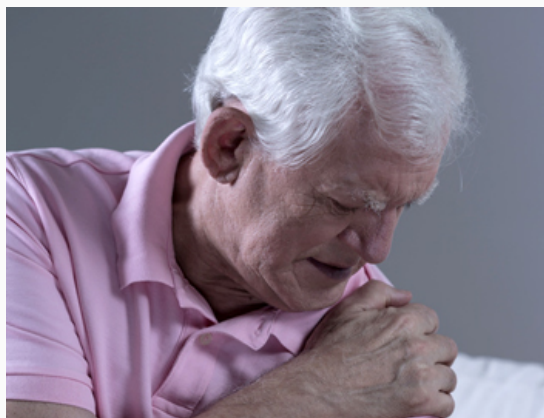
Ursachen für Schulterschmerzen

Die Schulter ist in Verbindung mit dem Schultergürtel das beweglichste Gelenk im Körper. Es ermöglicht große Bewegungsausschläge bis über den Kopf.

Gleichzeitig kann es durch verschiedene Ursachen schnell zu Beschwerden bei dieser Bewegung kommen. Viele Patienten beklagen Schmerzen, die ab einer gewissen Armhöhe auftreten. Zum Teil nehmen diese weiter zu, je weiter der Arm angehoben wird. Andere müssen über ihren Schmerzpunkt „drüber gehen“ und können erstaunlicherweise danach den Arm weiter problemlos über den Kopf heben. Dieser klassische „schmerzhafte Bogen“ (Abb. 1) ist ein typisches Zeichen für das sogenannte „**Impingement-Syndrom**“ (auch: Engpass-Syndrom).



Abb. 1: Neben den Problemen beim Heben des Armes sind auch das Liegen auf der Schulter und Drehbewegungen schmerzhaft. Die Patientengruppe geht quer durch die Bevölkerung: vom jungen Sportler (Tennis, Volleyball, Handball) bis zum aktiven Senioren, der die Decke streichen wollte (Abb. 2).



Verschenken Sie Erholung, Entspannung, Wohlbefinden oder Fitness!

Gutscheine - z.B. für eine Massage - sowie Angebote und Preise erhalten Sie an unseren Anmeldungen.

Oder verschenken Sie ein Stück aktive Gesundheit, geeignet für jedes Alter: eine 10er-Karte für Medizinische Fitness in unserem Trainingsraum.

Wenn Ihnen der Trubel der Vorweihnachtszeit zuviel wird, können Sie sich natürlich auch einfach selbst beschenken: z.B. mit einer entspannenden Massage!

Zur Terminvereinbarung steht Ihnen unsere Anmeldungen gern zur Verfügung.

Besuchen Sie auch unsere Website:

www.physiopark-regensburg.de

Gefällt Ihnen unser Newsletter?

Empfehlen Sie ihn weiter - Familie, Freunde und Kollegen freuen sich sicherlich ebenfalls über nützliche und vielfältige Informationen zu Gesundheit, Bewegung und Beweglichkeit!

Newsletter empfehlen und weiterleiten:

<http://us2.forward-to-friend.com/forward?>

[u=983a5b66e61523099b72fab62&id=c1326f08e1&e=10bcc66e2c](http://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=c1326f08e1&e=10bcc66e2c)



Abb. 2: Liegen auf der Schulter ist beim Impingement oft schmerzhaft (Bild: Fotolia)

Verschiedene Ursachen können für das Impingement-Syndrom herangezogen werden. Immer wiederkehrendes Armheben über die Schulterhöhe (Fenster putzen, Streichen, Werfen etc.), aber auch einseitiges Training im Fitness-Studio sind nicht selten auslösende Faktoren.

Verkürzungen des Kapselbandapparates stellen eine weitere wichtige Komponente dar. Es gibt sehr viele Hinweise in der medizinischen Literatur, dass eine Anpassung der hinteren Kapselbandstrukturen das Einwärtsdrehen der Schulter („Schürzenbinder-Griff“) einschränkt (sog. Glenohumerales InnenRotations Defizit, kurz G.I.R.D.).

Dazu kommen ein Ungleichgewicht und eine Schwäche der Schulter- und Schultergürtelmuskulatur.

Auch eine schlechte Haltung hat eine negative Auswirkung auf den Schultergürtel und begünstigt das Auftreten dieses Engpass-Syndroms.

Alle genannten Ursachen führen - mechanisch betrachtet - dazu, dass der Oberarmkopf während der Bewegung nicht perfekt in der Pfanne stabilisiert werden kann. Dies hat zur Folge, dass Strukturen anstoßen und gequetscht werden können.

Problematisch wird es, wenn die Hauptursache eine knöcherne Enge ist. Durch Formveränderungen und Verschleiß kann der Raum dauerhaft zu klein werden und eine rein konservative Therapie beeinträchtigen. Der Arzt kann diese Differenzierung treffen.

Engpass der Schulter: Impingement

Das Impingementsyndrom ist eigentlich ein Sammelbegriff für verschiedene Engpassprobleme, die mehrere Strukturen betreffen können. Es können grob zwei Gruppen (internes und externes Impingement) mit nochmals fünf weiteren Untergruppen unterschieden werden. Alle haben eine Gemeinsamkeit: es kommt zum Anstoßen und Quetschen von empfindlichen Strukturen.

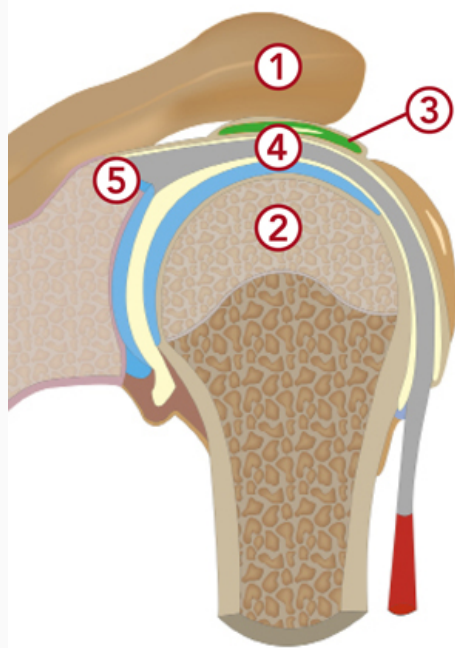


Abb. 3: Das Schultergelenk in Längsschnitt

Am häufigsten wird der Raum unter dem Schulterdach (1) zu eng. Zwischen diesem und dem Oberarmkopf (2) liegen sehr schmerzempfindliche Strukturen. Hier ist in erster Linie der größte menschliche Schleimbeutel (3) zu nennen. Er ist die am besten mit Nerven versorgte Struktur unter dem Schulterdach und ist im Sinne einer Schleimbeutelentzündung die häufigste Ursache für ein Impingementsyndrom.

Seltener und zum Teil überschätzt ist die Muskelmanschette (z.B. das „Supraspinatus-Syndrom“), gelegentlich auch die lange Bizepssehne (4) betroffen.

Zum Schluss muss noch die Gelenkklippe (5) (Labrum glenoidale) erwähnt werden. Auch hier kann es zu internen Quetschungen kommen, wenn beispielsweise die Muskelmanschette Kontakt mit dem Pfannenrand bekommt.

Therapie: Raum für Bewegung schaffen

Zunächst steht eine gute Befunderhebung im Vordergrund und eine Analyse der Frage: „von welcher Struktur kommen die Beschwerden?“. Tipps für die Verbesserung der Haltung des Schultergürtels und Vermeidung von ungünstigen Bewegungen oder Trainingsübungen müssen intensiv besprochen werden. Ebenso Tricks für Seitenschläfer und Überkopf-Arbeiter-/Sportler.

Ein konsequentes Üben mit gezieltem Training der Schulterblattmuskulatur, Oberarm-Depressoren (ziehen den Oberarmkopf nach unten, weg vom Schulterdach) und das Dehnen der hinteren Kapsel sind die wichtigsten Säulen der Therapie, nicht selten in Kombination mit einer entzündungshemmenden Therapie von ärztlicher Seite. Operationen sollten in der Regel erst ganz am Ende des konservativen Therapieweges in Betracht gezogen werden.

Die wichtigsten Übungen:



Abb. 4: Stabilisieren des Schultergürtels

- Training der Schulterblatt-Muskeln
- Stützübung am Fensterbrett



Abb. 5: Training der Muskelmanschette

- Muskeln ins Gleichgewicht
- Theraband-Übungen für Überkopf-Depressoren



Abb. 6: Dehnungen

- Dehnen des hinteren Kapselband-Apparates
- „Sleepers stretch“, Cross-Body-Stretch

Auf unserer Website finden Sie unter dem Menüpunkt „Infothek“ das Physiogramm „Engpass der Schulter - das Impingement-Syndrom“ zum kostenlosen Download.

Für Fragen steht unser gesamtes Team unter info@physiopark-regensburg.de zur Verfügung.

Quellenangabe Fotos: Fotolia (Abb. 2) und Physiopark Regensburg

2. Wie man nach Verletzungen Muskeln wieder aufbaut

Liegt man nach einer Verletzung im Krankbett oder schont das betroffene Körperteil, geht schnell Muskelkraft verloren. Ein ausgewähltes und mit dem Physiotherapeuten abgestimmtes Training ist unerlässlich und führt wieder zu neuen Kräften.

Man könnte ein Klinikbett mit einer Raumkapsel vergleichen: wer sich zu lange darin aufhält, kommt weniger kräftig heraus, als er hineingegangen ist. Der Grund liegt in der fehlenden Beanspruchung der Muskulatur. Im All fehlt die Schwerkraft, welche die Muskeln belastet und fordert, im Bett schlicht die Bewegung. Dazu erklärt Jörg Bohmann, Leiter der Zentralen Physiotherapie des Universitätsklinikums Freiburg: „Wenn ein Arm oder ein Bein ruhig gestellt wird, etwa durch einen Gipsverband, schrumpfen die Muskeln darin rapide“. Bereits nach vier Wochen kann so etwa ein Drittel des Muskelvolumens - und damit ein großer Teil der Kraft - verloren gegangen sein.

Dr. Martin Weigl, Rehabilitationsarzt am Klinikum der Universität München fügt hinzu: „Der Abbau von Muskeln verläuft leider deutlich schneller als ihr Aufbau“. Nicht beanspruchte Muskulatur definiert der Körper, einfach ausgedrückt, als nicht notwendig und fährt die Entwicklung dieser Bereiche zurück, bzw. baut sie ab, um Ressourcen zu sparen. „Muskeln sind Energiefresser“, sagt Jörg Bohmann. Sogar in Ruhephasen verbraucht Muskulatur mehr Nährstoffe, als die gleiche Masse Fettzellen. Für den Körper bedeutet das, dass Mittel gebunden werden, die der Körper anderweitig nötig haben könnte. Darum werden Muskel-Eiweiße abgebaut, sozusagen die Energiespeicher der Muskeln „geplündert“.

Kleinere Nerven- und Blutbahnen, die zum nicht benötigten Muskel führen, legt der Körper nach und nach still. Ein Teil der frei gewordenen Ressourcen wird in Fett umgewandelt, quasi als Vorrat für schlechte Zeiten, ein weiterer Teil wird „entsorgt“. Ein Grundgerüst, das beispielsweise zum Gehen ausreicht, bleibt zwar meist erhalten, Rennen oder Treppensteigen fällt nach längerer Schonzeit jedoch schwer und Bewegungen werden unkontrollierter. Damit steigt u.a. das Sturzrisiko. Die Gefahr, sich erneut zu verletzen, nimmt zu.

Physiotherapie möglichst früh beginnen

Nach einer Verletzung oder Operation ist also oberstes Gebot: dem Körper schnellstmöglich zeigen, dass die Muskeln noch gebraucht werden. Noch bis vor

wenigen Jahren wurde ein operierter Patient längere Zeit geschont. Das hat sich - dank vieler neuer medizinischer Erkenntnisse - dramatisch gewandelt. Bereits am Tag nach der Operation beginnt heute der Physiotherapeut oft mit ersten Übungen. „Natürlich fühlen sich die Patienten noch sehr erschöpft und haben oft Schmerzen. Deshalb muss der Physiotherapeut verständnisvoll sein, aber manchmal eben auch resolut“, erklärt Bohmann.

Bei der physiotherapeutischen Behandlung geht es zunächst vor allem darum, Gelenke zu mobilisieren und Thrombosen vorzubeugen. Baldmöglichst sollte in der Folge dann ein Krafttraining aufgenommen werden. „Gerade ältere Patienten brauchen diese Stärkung“, erklärt Dr. Weigl. „Muskelabbau steigert ihr Sturzrisiko drastisch und kann wichtige Alltagshandlungen unmöglich machen, etwa selbstständig auf die Toilette zu gehen.“

Kombination aus Kraft- und Gleichgewichtsübungen

Nach einer Verletzung oder Operation sollte natürlich keinesfalls selbstständig mit einem Training begonnen werden. Ein Gelenk könnte z.B. gleich wieder beschädigt werden. Eine sorgfältige Auswahl der Übungen und die Anleitung durch einen erfahrenen Physiotherapeuten ist unbedingt notwendig.

Vorsicht ist laut Dr. Weigl angeraten, zu viel Schonung dagegen nicht: „Im Bereich des Möglichen sollten die Patienten belastet werden. Nur wenn Muskeln stark genug gereizt werden, wachsen sie.“ Ein Krafttraining wird am besten frühzeitig in Kombination mit Gleichgewichtsübungen ausgeführt, dadurch funktioniert das Zusammenspiel der Muskeln bald besser.

Durch gezieltes und physiotherapeutisch begleitetes Training können auch Operationen, die nicht unmittelbar bevorstehen, vorbereitet werden. „So lässt sich das OP-Ergebnis oft positiv beeinflussen und der Heilungsprozess fördern“, sagt Bohmann.

Ernährung als weiterer Faktor

Eine ausgewogene Ernährung unterstützt die Trainingswirkung zusätzlich. Muskeln bestehen zum großen Teil aus Eiweiß. Dieser Nährstoff ist z.B. in Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchten sowie Käse am reichlichsten enthalten. „Ergänzende Proteine brauchen nur Menschen, die etwa wegen Übelkeit nicht genug tierisches und pflanzliches Eiweiß aufnehmen können“, so Weigl.

Wenn Sie mehr zu diesem Themenkomplex wissen möchten, z.B. weil bei Ihnen eine Operation durchgeführt werden soll, sprechen Sie das Team des Physiopark Regensburg frühzeitig an und profitieren Sie von der großen Erfahrung unserer Mitarbeiter auf diesem Gebiet!

Besuchen Sie auch unsere Website: www.physiopark-regensburg.de

Gefällt Ihnen unser Newsletter?

Empfehlen Sie ihn weiter - Familie, Freunde und Kollegen freuen sich bestimmt ebenfalls über nützliche und vielfältige Informationen zu Gesundheit, Bewegung und Beweglichkeit!