

Inhalt

Anatomie des oberen Stütz- und Bewegungsapparates in Schulter und Nacken ... 9

Das Schultergelenk	10
Der Schultergürtel	13
Schultergürtel und Halswirbelsäule	14

Ursachen und Ausprägungen von Schulterschmerzen ... 17

Was sind die Ursachen von Schulterschmerzen?	18
Wo treten Schulterschmerzen auf und wie äußern sie sich?	19

Diagnose und Therapie von Schulterschmerzen ... 25

Wie werden die Schmerzursachen festgestellt?	26
Wie werden Schulterschmerzen behandelt?	27
Arbeitsplatz ergonomisch einrichten	28
Maßnahmen zur Entspannung	29
Wärme oder Kälte?	29
Medikamente	30
Komplementärmedizin & Phytotherapie	31
Physiotherapie	31
Gelenkersatz	32
Biomechanik des Schultergelenkersatzes	34

Die häufigsten Erkrankungen der Schulter ... 37

Das Impingement-Syndrom	38
Schleimbeutelentzündung	38
Die Kalkschulter	39
Knorpeldefekte	39

Sehnenrisse in der Schulter	39
Schulterluxation – Auskegelung der Schulter	40
Omarthrose – Abnutzungen im Schultergelenk	41
Frozen Shoulder (Steife Schulter)	42

Wie kann man Schulterschmerzen vorbeugen? ... 43

Was man bei Beschwerden der Gelenke, Bänder und Sehnen unterstützend machen kann	46
Nahrungsergänzungsmittel	47
Hyaluronsäure	50
Glukosamin, Chondroitin	50
Kollagen	51
Vitamin E und Vitamin C	51
Calcium	52

Übungen von Hannes Steinwender, BSc ... 53

Achtung	54
Wichtiger Tipp	54
Allgemeine Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit	56
Kräftigungsübungen	62
Entlastende (1–3) und allgemeine Übungen bei Einklemmungen (Schulterimpingement) mit Theraband oder Gewichten	74
Allgemeine Übungen	84
Dehnungsübungen	89

Die Autoren ... 91

Literatur ... 92

Abbildungsnachweis ... 94