



Newsletter

November/Dezember



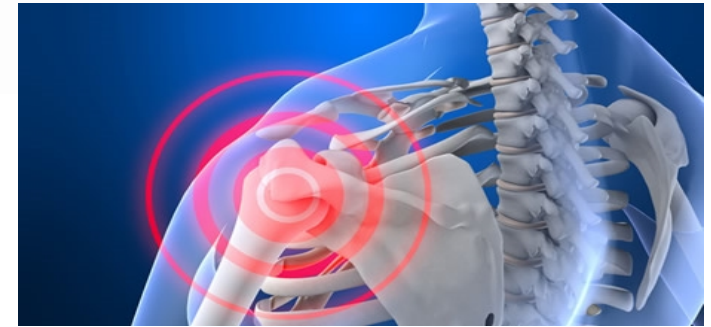
News

- Im Oktober waren David Birgel und Benjamin Eissler auf einer Fortbildung zum Thema Hüftgelenk. Das Wochenende wurde von der IAOM geleitet und lässt uns nun noch besser Patienten mit Hüftgelenkserkrankungen, ISG Problemen oder z.B. auch Beckenringinstabilitäten behandeln. Im Vordergrund steht wie immer eine genaue Basisuntersuchung.
- Aktuell findet die weltgrößte Medizinmesse „Medica“ in Düsseldorf statt. Die Gesundheitsbranche boomt und auch in der Physiotherapie gibt es nur ansteigende Zahlen. Im Verhältnis dazu steht eine schlechte Vergütung für Physiotherapeuten, weshalb der Verband für Physiotherapie ZVK nun eine Kampagne (Physiotherapie = 38,5% mehr Wert) gestartet hat.
- Nach neuester Studienlage sollte man bei akuten Verletzungen ruhig länger und ohne Unterbrechung kühlen. Man ging davon aus, dass durch langes Kühlen der Körper mit Wärme reagiert. Dies passiert aber erst nach ca. 8 Minuten und auch nur an der Hautoberfläche. Um tiefliegendere Gelenke oder Muskeln zu kühlen ist es also sinnvoll ca. 10-15 Minuten intensiv zu kühlen. Am schnellsten und effektivsten trat eine wirkungsvolle Temperatursenkung mit dem „Crushed Ice“ auf.
- Für Weihnachten planen wir gerade eine Wellness- und Gutscheinaktion, also lasst euch überraschen!



„Medizin-Fortbildung“

Nov./Dez.



Schultergelenk und häufige Erkrankung: „Impingement - Syndrom“

Das Schultergelenk wird vom Oberarmkopf und einer kleinen Pfanne gebildet. Die Gelenkpfanne ist Teil des Schulterblatts und wird durch eine runde Gelenkklippe vergrößert. Dadurch werden die unterschiedlichen Größenverhältnisse der beiden Gelenkpartner ausgeglichen und es entsteht ein leichter Unterdruck im Gelenk. **Rund ums Gelenk liegt die sogenannte muskuläre „Rotatorenmanschette“, die das Gelenk hauptsächlich stabilisiert und bei Bewegung den Oberarmkopf in die Pfanne zentriert.** Der Kapsel-Band Apparat hilft zusätzlich.

Durch Drehung des Schulterblatts und somit des gesamten Gelenks ist ein hohes Bewegungsausmaß möglich. Außerdem dreht sich das Schlüsselbein und der gesamte Schultergürtel bei Bewegungen über dem Kopf mit (z.B. beim Handball aber auch bei alltäglichen Bewegungen).

Wenn eine muskuläre Unausgeglichenheit besteht (Dysbalance) wird das Gelenk nicht mehr richtig zentriert und das Schulterblatt läuft zu früh oder zu spät mit. Die Folge ist eine „Einengung im Schultergelenk“ (Impingementsyndrom) wodurch Schleimbeutel- oder Sehnenentzündungen entstehen.

Schon von Geburt an gibt es Menschen die eine eher lockere Kapsel haben. Dies wird aber erst schlimm, wenn die sogenannte Laxität zu einer Instabilität wird und dies ein Auskugeln oder eine Neigung zum Auskugeln hervorruft, was dann auch zu weiteren Problem führen kann.



Das Impingement - Syndrom allein stellt noch keine Diagnose dar, da man noch in mehrere Formen einteilt. Sehr häufig entzündet sich aber z.B. die Sehne des Supraspinatus Muskels. Dadurch bildet der Körper Kalk und dieser wiederum gelangt in den sehr großen Schleimbeutel, welcher sich dann entzündet.

Durch eine manuelle Untersuchung kann man ziemlich genau feststellen welche Impingementform vorliegt und diese dann gezielt behandeln. Die klinischen Tests weisen teilweise eine höhere Genauigkeit (Spezifität oder Sensitivität) wie bildgebende Verfahren (Röntgen/MRT) auf.

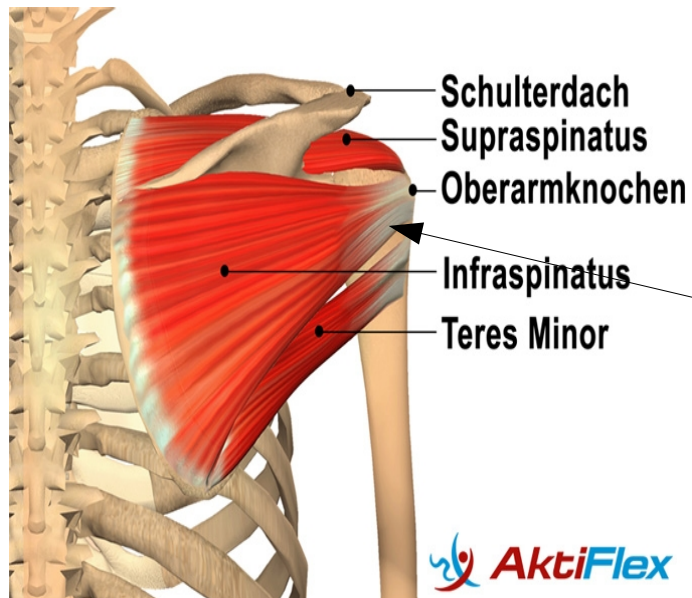
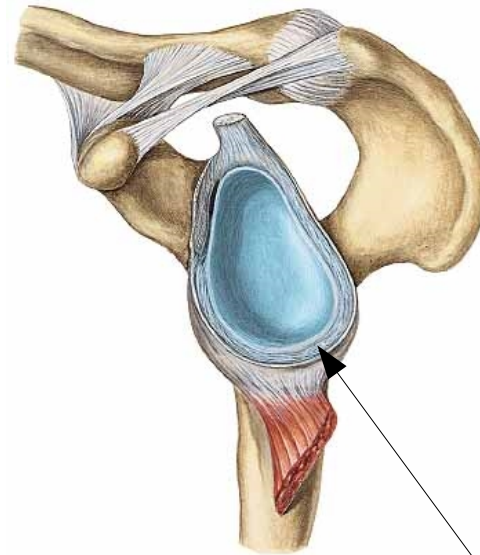
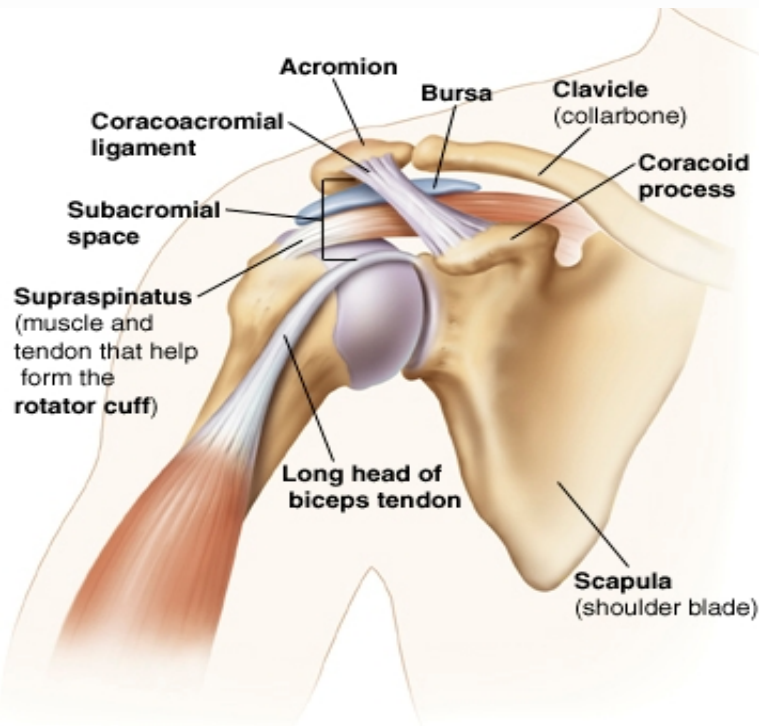
Diese können dann zur Bestätigung aber genutzt werden.

Bei der physiotherapeutischen Behandlung des Impingement - Syndroms macht man zu erst eine Schmerzlinderung. Effektiv sind oftmals Querfraktionen der entzündeten Sehne, außerdem natürlich Entlastung im Alltag. Bei schweren und lang bestehender Erkrankung kann es auch zu Kapselverkürzungen und somit Bewegungseinschränkungen kommen, die man dann noch mit Kapseldehnungen therapieren muss.

Viel wichtiger ist aber ein Beheben der Ursache, denn wenn das Gelenk schlecht zentriert ist und unsauber läuft, entstehen immer wieder neue Entzündungen.

Durch Training der Brustmuskulatur wird der Oberarmkopf weg vom Schulterdach gezogen und schafft somit mehr Raum im Schultergelenk und weniger Einengung.

Genauso wichtig ist das Auftrainieren der Rotatorenmanschette und der Schulterblattmuskulatur. Dadurch wird eine gute Zentrierung und ein insgesamt optimales Zusammenspiel aller Gelenkpartner erreicht, wodurch langfristig ein Impingementsyndrom verhindert wird.



Die Gelenkklippe vergrößert die Pfanne und kann bei Verletzungen reißen

Gut zu sehen: Die Muskeln der Rotatorenmanschette zentrieren und stabilisieren das Gelenk



Übung des Monats

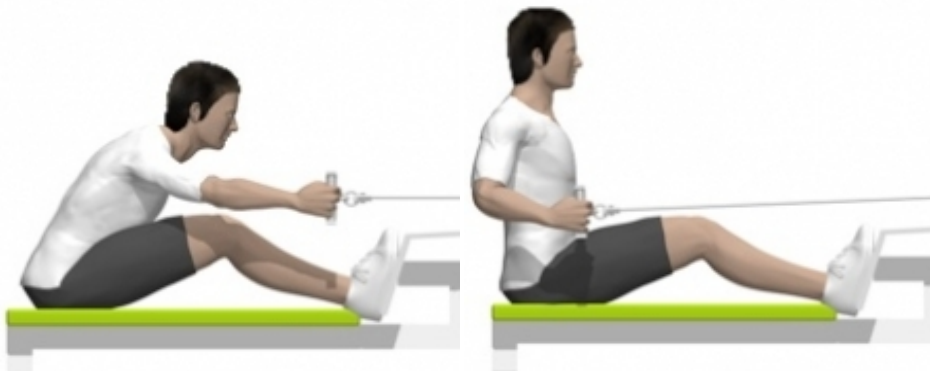
„Rudern sitzend“

Durch die Grundübung „Rudern“ trainiert Ihr effektiv eure gesamte Rücken und Armbeugemuskulatur. Da die Übung über mehrere Gelenke geht, wird nicht nur ein Muskel isoliert trainiert sondern mehrere Muskeln gleichzeitig.

Nicht nur Rückenschmerzen und eine höhere Belastbarkeit im Alltag, sondern auch ein Entgegenwirken von Schulterproblemen sind positive Effekte des Ruderns.

Die trainierte Muskulatur hält nämlich die Schulterblätter nah am Rumpf und bedingt eine aufrechte Haltung, wodurch ein zu frühes Mitlaufen der Schulterblätter bei Armbewegungen verhindert wird. Dadurch entsteht dann mehr Platz und eine bessere Führung im Schultergelenk.

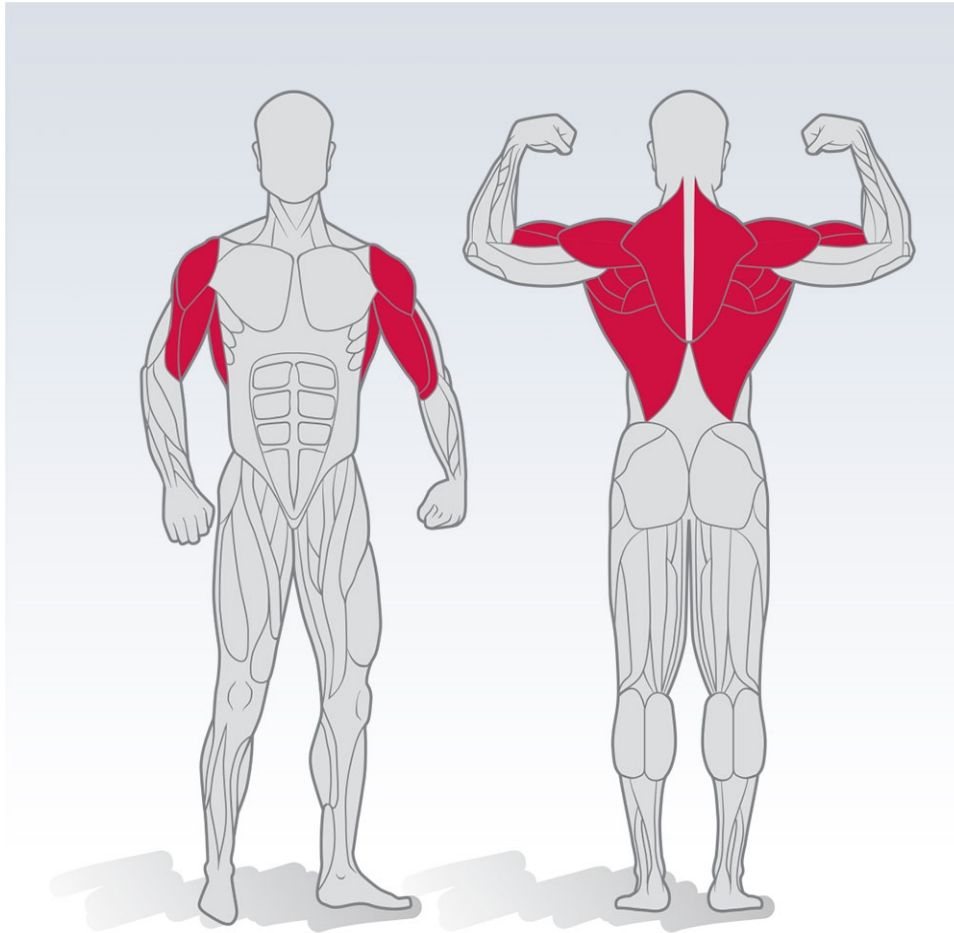
Ihr könnt die Übung am Kabelzug oder auch mit einem Theraband (z.B. befestigt an der Türklinke oder an den eigenen Fußsohlen) ausführen



1. Umgreifen des Griffs (verschiedene Griffe möglich) mit gestreckten Armen und leicht gebeugten Beinen. Ein Vorbeugen des Körpers wie auf dem Bild dehnt die Rückenmuskulatur, muss aber nicht unbedingt sein. Wirbelsäule gerade halten und Blick nach vorne

2. Seilzug auf Bauchnabelhöhe zum Bauch ziehen, dabei Ellbogen eng am Körper halten (Schulterblätter kommen dabei zusammen → nicht durch Kippen des Körpers nach hinten Schwung holen, sondern aus dem „Rücken ziehen“)

3. Dann Seil wieder kontrolliert nach vorne lassen und nicht schnappen lassen. Beim Herziehen Ausatmen, beim Zurücklassen einatmen



Trainierte Muskeln beim Rudern



You Can't **Fail** if You don't **Give Up**

DZIM