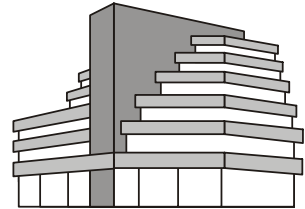


Dr. med. Joachim Gärtner

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

Dr. med. Andrea Servatius



Impingement - Syndrom

= Enge zwischen Oberarmkopf und Schulterdach

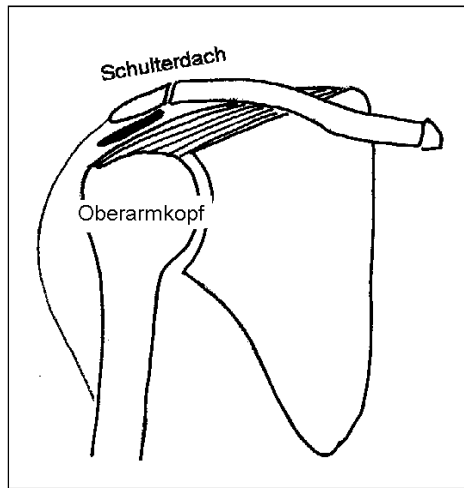
Bei hängendem Arm hat die Oberarmkopf-Steuer-Muskulatur genug Platz unter dem Schulterdach. Beim Heben des Armes kommt diese Muskulatur jedoch mit ihrem Sehnenansatz in einen Engpass zwischen Oberarmkopf und Schulterdach. Dies führt zu Schmerzen und durch die nachfolgende Schonung zur Schwächung der Muskulatur.

Also muss die Muskulatur, die den Oberarmkopf nach unten zieht gekräftigt werden (b.w.).

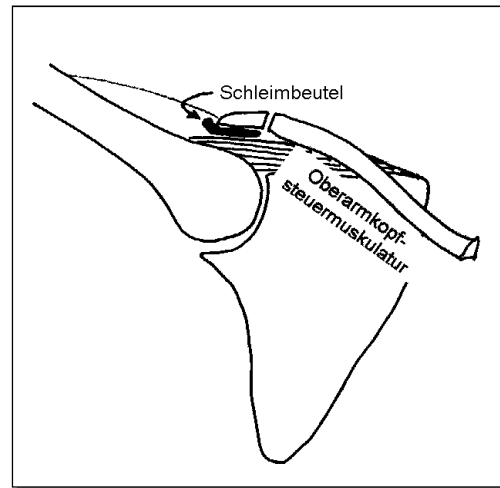
Bahnhofstraße 9
27356 Rotenburg

Tel. 04261 3040
Fax 04261 960360

www.gaertner-servatius.de
mail@gaertner-servatius.de



Schulter bei hängendem Arm



Schulter bei gehobenen Arm

Kräftigungsübungen

1. Haken oder sonstiger Fixpunkt in etwa 2 m Höhe.
2. Stellen Sie sich mit der betroffenen Schulter zur Wand (Abb.1)

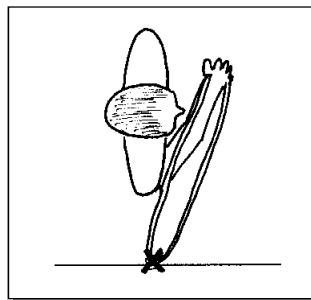
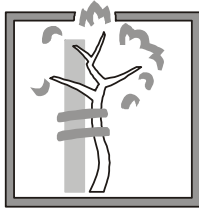


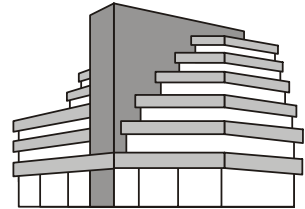
Abbildung 1



Dr. med. Joachim Gärtner

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

Dr. med. Andrea Servatius



3. Bewegen Sie den Arm von oben (Abb. 2) in Richtung auf die gegenseitige Hüfte (Abb. 3), halten Sie das Ellenbogengelenk dabei gerade.
Der Arm darf nicht zu hoch abgespreizt werden (bis 60°).
Die Übung darf nicht schmerzhaft sein.

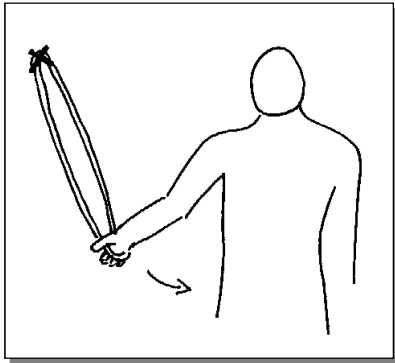


Abbildung 2

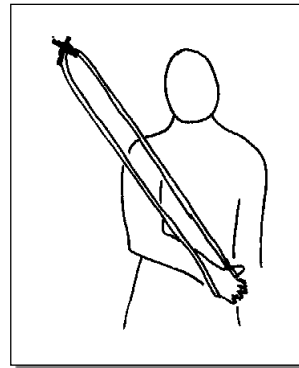


Abbildung 3

4. Durch Änderung des Abstandes zwischen der Wand und Ihnen kann der Widerstand des Gummibandes verändert werden.

Übungsdauer: 15 Minuten täglich über mindestens 3 Monate bei kürzerer Übungszeit ist kein Erfolg zu erwarten.

Übungsgerät: THERA-Band (Gummiband) Stärke „grün“ (Kinder, Frauen), „blau“ (Männer). Kostet etwa 20 € im Sanitätshaus. Ansonsten Deuserband oder Expander

Besuchen Sie uns im **Internet:** www.gaertner-servatius.de

Ihre

Orthopädische Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Joachim Gärtner & Dr. med. Andrea Servatius