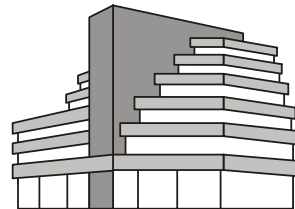


**Dr. med. Joachim Gärtner**

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

**Dr. med. Andrea Servatius**



Bahnhofstraße 9  
27356 Rotenburg

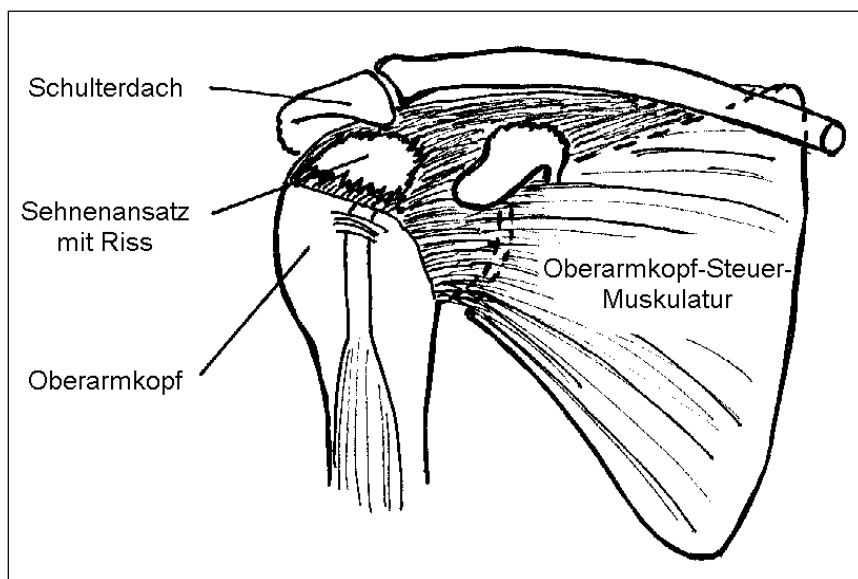
Tel. 04261 3040  
Fax 04261 960360

[www.gaertner-servatius.de](http://www.gaertner-servatius.de)  
[mail@gaertner-servatius.de](mailto:mail@gaertner-servatius.de)

## **Rotatoren - Manschetten - Ruptur**

= Defekt der Oberarmkopf-Steuer-Muskulatur

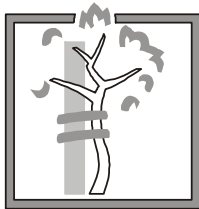
Bei Ihnen besteht ein Loch/Riss der Oberarmkopf-Steuer-Muskulatur. Diese Muskulatur kommt vom Schulterblatt und setzt mit ihren Sehnen am Oberarmkopf an. Sie zentriert bei jeder Bewegung den Oberarmkopf in der Schulterpfanne und ist besonders beim Heben des Armes wichtig.



Die Sehnenansätze nutzen im Lauf des Lebens ab. Im Alter von 70 Jahren hat jeder zweite Mensch zumindest einen kleinen Riss. Diese Risse heilen nicht. Trotzdem bestehen oft nur vorübergehende Beschwerden: Bei Überkopfarbeiten, nachts und bei/nach größerer Belastung.

## **Therapie**

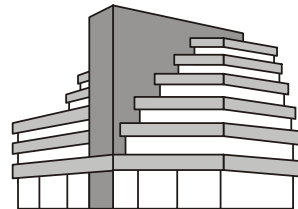
Gelenkschutz , Übungen , Versuch mit Kälte/Wärme (siehe Rückseite). Weiter Maßnahmen: Krankengymnastik, Tabletten, Spritze (Ausnahme), PMT, selten Operation.



**Dr. med. Joachim Gärtner**

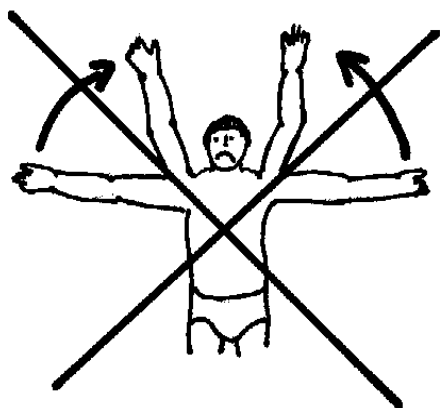
Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,  
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

**Dr. med. Andrea Servatius**



## 1. Gelenkschutz

- Keine Überkopfarbeiten
- Nicht auf der betroffenen Schulter schlafen



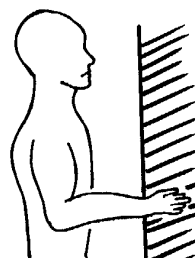
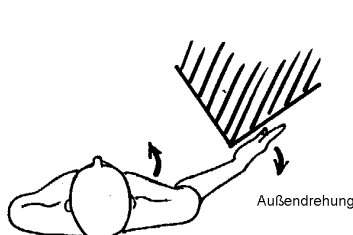
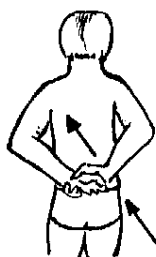
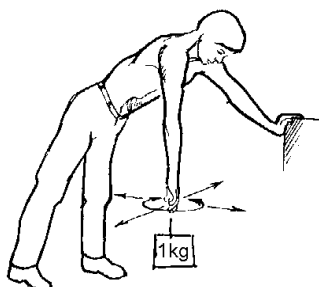
den Arm nicht seitlich heben

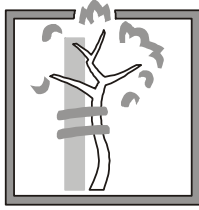


sondern vor dem Körper heben

## 2. Dehnungsübungen

Zur Linderung der Schmerzen und Verbesserung der Beweglichkeit. Am besten üben Sie alle 2 Stunden federnd für jeweils 5 Minuten an der betroffenen Schulter. Die Übungen sollen nicht schmerzhaft sein:

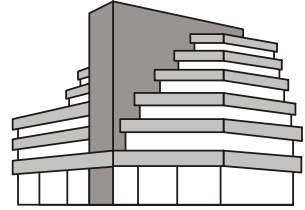




**Dr. med. Joachim Gärtner**

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

**Dr. med. Andrea Servatius**



---

### **3. Wärme/Kälte**

Ausprobieren, was Ihnen am besten hilft.

Wärme: Rotlicht, Heizkissen oder Wärmflasche, feuchte Wärme

Kälte: Handtuch oder Hemd auf die Schulter, darauf dann den Eisbeutel, ca. 20 Minuten  
belassen, mehrmals täglich

Besuchen Sie uns im **Internet:** [www.gaertner-servatius.de](http://www.gaertner-servatius.de)

Ihre

Orthopädische Gemeinschaftspraxis

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