

# Die Schulter – ein komplexes Gebilde

Am Mittwochabend gewährte die Rheumaliga SG/GR/FL, Bad Ragaz, mit dem Referat «Brennpunkt Schultern» Einblick in die vielschichtigen Probleme, Symptome und Ursachen von Schulterschmerzen.

von **Heidy Beyeler**

**W**er kennt sie nicht – die Schulterschmerzen? Wahrscheinlich die meisten Erwachsenen kennen sie. Dass dieses Thema jedoch vor allem ältere Menschen interessiert, war aufgrund des Durchschnittsalters der Besucher im Wangser «Sternen»-Saal

leicht erkennbar, obwohl jüngere Menschen auch schon mit Schulterschmerzen zu kämpfen haben, aber diese meist nicht als Rheuma erkennen (siehe Box).

Die Bezeichnung «fortgeleiteter Schmerz» steht für die Ausbreitung, Ausstrahlung oder auch für die Fehllokalisation von seinem ursprünglich vermuteten Entstehungsort, wie der Referent Christian Hasler, Rheumatolo-

ge in Chur, erklärte. «Wird eine Nervenwurzel gereizt – etwa bei einem Bandscheibenvorfall – kann es sein, dass sich der Schmerz in der Schulter manifestiert. Ebenso bei Problemen am Herz oder an der Gallenblase.»

## Schulter & Co. sind gefordert

Die Ursachen von Schulterschmerzen rühren mehrheitlich von Weichteilrheuma her, bei dem nicht etwa die Knochen eine Rolle spielen, sondern Gelenkkapseln, Muskeln, Sehnen und mangelnde Gelenkschmiere. Die Schmerzen lasten schwer auf der Schulter und schränken die Beweglichkeit und somit auch die Lebensqualität massiv ein. Sei es beim Verrichten alltäglicher Handlungen, im Berufsalltag oder bei Sport und Freizeitaktivitäten. Anhand der Liste der verschiedensten Ursachen und deren vielgestaltigen Symptomen kann man den Slogan «Brennpunkt Schulter» der Schweizerischen Rheumaliga gut verstehen. Das heisst, nicht nur für die Schulter ist es eine Herausforderung, möglichst schmerzfrei zu funktionieren. Es ist auch für die betroffenen Patienten eine Herausforderung, die Symptome richtig zu erkennen und zu formulieren, und schliesslich sind es die Ärzte, die herausgefordert sind, die treffende Diagnose zu stellen, damit auch Thera-



Christian Hasler, Präsident Rheumaliga und Facharzt für Rheumatologie und Innere Medizin, referiert über das Wunderwerk Schulter. Bild Heidy Beyeler

peuten (Krankengymnastik sowie physikalische und manuelle Therapie) den schmerzleidenden Patienten Erleichterung verschaffen können.

## Frühzeitig vorbeugen

Dem Vortrag des Rheumatologen Christian Hasler konnte vieles zur Anatomie der Schultern im Zusammenhang mit der Funktion von Gelenkkapseln, Muskeln, Sehnen und Schleimbeuteln entnommen werden. Zum Thema Prävention, das aus dem Publikum angesprochen wurde, gab Hasler zu bedenken, dass Radsportler, die Downhill oder Mountainbiking ausüben und über Stock und Stein fahren bzw. springen, mit grosser Wahrscheinlichkeit mit Schulterproblemen zu rechnen haben, weil diese Art Sport sehr verletzungsgefährlich sei.

Wichtig seien Bewegung und der vernünftige Umgang mit dem Körper und den Sportarten. Eine gute Sportart sei Gymnastik im Wasser. Eine günstige Bewegung sei das Laufen oder Spazieren sowie ein Gleichgewichtstraining auf unebenem Gelände. Das halte die Beweglichkeit in Schwung und sei viel gescheiter, als auf dem Asphalt mit unadäquaten Schuhen zu gehen. «Bewegung und den Körper sinnvoll einzusetzen ist das A und O», empfahl der Referent.

## Was ist Rheuma überhaupt?

Mit Rheuma werden in der Umgangssprache Beschwerdebilder und Krankheiten bezeichnet, die sich bei Schmerzen manifestieren und Funktionseinschränkungen am Bewegungssystem (Gelenke, Wirbelsäule, Knochen, Muskeln und Sehnen) zur Folge haben. Ursprünglich kommt der Begriff Rheuma vom griechischen Wort «rheo» (ich fliesse) und wird im Zusammenhang frei als «ziehende

Schmerzen» übersetzt. Über 100 verschiedene rheumatische Leiden sind bekannt. Viele dieser Krankheiten rühren nicht ausschliesslich vom Bewegungsapparat her, daran beteiligt sein können auch die Haut, innere Organe oder das Nervensystem. In diesem Fall spricht man von fortgeleiteten oder projizierten Schmerzen. Die rheumatischen Krankheiten werden aufgrund der erkannten Behinde-

rungen beziehungsweise Belästigungen in vier Hauptgruppen unterteilt: entzündliche rheumatische Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis, degenerative rheumatische Erkrankungen (bei Osteoporose, Gicht oder Diabetes) und rheumatische Schmerzkrankheiten – Weichteilrheumatismus wie Fibromyalgie. (bey)

ANZEIGE

CREDIT SUISSE 

## Investieren mit Gütesiegel. CS REF Green Property.

Zeichnen Sie vom 31. Oktober bis 11. November 2016 Anteile am Immobilienfonds CS REF Green Property.

Der Credit Suisse Real Estate Fund Green Property (CS REF Green Property) wurde 2009 lanciert und ist der grösste Schweizer Immobilienfonds für nachhaltige Immobilienanlagen. Er investiert in qualitativ hochwertige Neubauprojekte, die sich in starken Schweizer Wirtschaftsregionen befinden. Der Fonds weist per 30. Juni 2016 ein Gesamtvermögen von 904,8 Mio. auf und bietet Anlegern mit Schweizer Domizil interessante Steuervorteile.



<b>Anlegerkreis</b>	Private und institutionelle Anleger
<b>Art der Emission</b>	Die Emission wird kommissionsweise («best effort basis») im Rahmen eines öffentlichen Bezugsangebotes in der Schweiz durchgeführt.
<b>Bezugsfrist</b>	31. Oktober bis 11. November 2016 (12.00 Uhr MEZ)
<b>Bezugsverhältnis</b>	Zehn (10) bisherige Anteile berechtigen zum Bezug von einem (1) neuen Anteil zum Ausgabepreis.
<b>Bezugsrechtshandel</b>	Es findet ein offizieller Bezugsrechtshandel vom 31. Oktober bis 9. November 2016 an der SIX Swiss Exchange AG statt.*
<b>Ausgabepreis pro Anteil</b>	CHF 112.00 netto
<b>Liberierung</b>	18. November 2016
<b>Valorennummer / ISIN</b>	10 077 844 / CH010 077 844 5 (Anteil) 34 063 730 / CH034 063 730 2 (Bezugsrecht)

Jetzt zeichnen und Steuern sparen.

Mehr erfahren Sie auf [www.credit-suisse.com/ch/realstate](http://www.credit-suisse.com/ch/realstate) oder unter der Telefonnummer 044 332 58 08\*\*.

\* Der Wert der an der SIX Swiss Exchange AG gehandelten Bezugsrechte ist aufgrund von Angebot und Nachfrage Schwankungen unterworfen. Es gibt keine Gewähr dafür, dass sich in diesem Zeitraum auch tatsächlich ein aktiver Markt für die Bezugsrechte entwickelt. Die Werthaltigkeit der Bezugsrechte kann nicht gewährleistet werden. \*\* Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass Gespräche auf unseren Linien aufgezeichnet werden. Bei Ihrem Anruf gehen wir davon aus, dass Sie mit dieser Geschäftspraxis einverstanden sind. Bitte verlangen Sie vor einem Anlageentscheid die vollständigen Produktinformationen. Die bereitgestellten Informationen dienen Werbezwecken. Sie stellen keine Anlageberatung dar oder basieren nicht auf andere Weise auf einer Berücksichtigung der persönlichen Umstände des Empfängers. Die bereitgestellten Informationen sind nicht rechtsverbindlich und stellen weder ein Angebot noch eine Aufforderung zum Abschluss einer Finanztransaktion dar. Diese Informationen wurden von der Credit Suisse Group AG und/oder den mit ihr verbundenen Unternehmen (nachfolgend CS) mit grösster Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Weder die vorliegenden Informationen noch Kopien davon dürfen in die Vereinigten Staaten von Amerika versandt, dorthin mitgenommen, in den Vereinigten Staaten von Amerika verteilt oder an US-Personen (im Sinne von Regulation S des US Securities Act von 1933 in dessen jeweils gültiger Fassung) abgegeben werden. Zu den Hauptrisiken von Immobilienanlagen zählen die begrenzte Liquidität im Immobilienmarkt, Änderungen der Hypothekenzinssätze, die subjektive Bewertung von Immobilien, immanente Risiken im Zusammenhang mit dem Bau von Gebäuden sowie Umweltrisiken (z. B. Bodenkontamination). Der Credit Suisse Real Estate Fund Green Property ist ein Anlagefonds schweizerischen Rechts der Art «Immobilienfonds» gemäss Bundesgesetz über die kollektiven Kapitalanlagen. Fondsleitung ist die Credit Suisse Funds AG, Zürich. Depotbank ist die Credit Suisse AG, Zürich. Zeichnungen sind nur auf Basis des aktuellen Verkaufsprospektes mit integriertem Fondsvertrag, des vereinfachten Prospekts und des letzten Jahresberichtes (bzw. Halbjahresberichtes, falls dieser aktueller ist) gültig. Der Verkaufsprospekt mit integriertem Fondsvertrag, der vereinfachte Prospekt sowie die Jahres- und Halbjahresberichte können bei der Credit Suisse Funds AG, Zürich oder bei allen Geschäftsstellen der Credit Suisse AG in der Schweiz kostenlos bezogen werden. Copyright © 2016 Credit Suisse Group AG und/oder mit ihr verbundene Unternehmen. Alle Rechte vorbehalten.