

Schulter Schmerzen verstehen & behandeln

30 Prozent der Schweizer leiden unter Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen in der Schulter. Um über Schulterprobleme und Behandlungsmethoden aufzuklären, organisierte die Rheumaliga am vergangenen Montag, 5. September den Gesundheitstag «Brennpunkt Schulter» im Zuger Kantonsspital in Baar.

An der kostenlosen Veranstaltung erläuterten Fachpersonen aus der Rheumatologie und Chirurgie die medizinischen Hintergründe von Schulter Schmerzen und ihre Behandlungsmethoden. Ein Physiotherapeut erklärte, was eine gesunde und bewegliche Schulter ausmacht und zeigte Übungen, um die Schultern fit zu erhalten. In den Pausen konnten sich die Besucher von den Experten persönlich beraten lassen.

Schulterproblemen auf der Spur

Sie haben Gewichte gestemmt? Oder die Zimmerdecke gestrichen? Ungewohnte Bewegungen oder Belastungen, gerade Arbeiten über Kopf, können Schmerzen in der Schulter auslösen. Der Grossteil aller Schulterprobleme wird durch die Weichteile verursacht: Impingement-Syndrome, Sehnenrisse oder Schleimbeutelentzündungen gehören zu den häufigsten Diagnosen. Aber auch eine Kalkschulter kann zu Schmerzen führen. Bei der Frozen Shoulder «gefriert» die Schulter förmlich und lässt sich kaum mehr bewegen.



Der Grossteil aller Schulterprobleme wird durch die Weichteile verursacht.

z.V.g.

Schmerzen ernst nehmen

Schulterbeschwerden sollen sprichwörtlich nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Sie erfor-

dern eine klare Diagnose, um eine wirkungsvolle Behandlung sicherzustellen. Leichte Schmerzen lassen sich vorübergehend selbst behan-

deln. Die Schulter sollte geschont und gekühlt werden. Schmerzmittel sollten ohne Rücksprache mit einer Fachperson nur

wenige Tage eingenommen werden. Schränken die Schmerzen den Alltag ein, halten bereits länger als zwei Wochen an oder treten auch nachts auf, ist ein Arztbesuch ratsam. Valérie Krafft, Geschäftsleiterin der Rheumaliga Schweiz, macht deutlich: «Bei Schulterbeschwerden darf mit dem Arztbesuch nicht zu lange gewartet werden – Komplikationen lassen sich so vermeiden». Erste Anlaufstelle ist in der Regel die Hausarztpraxis. Bei Bedarf werden Patienten an einen Spezialisten überwiesen.

Gesundheitstag verpasst?

Die druckfrische Broschüre «Rund um die Schulter» informiert auf kompakten 36 Seiten über die komplexe Anatomie des Schultergelenks sowie die am weitesten verbreiteten Schulterbeschwerden und ihre Behandlungsmethoden. Dank grosser Schrift bietet die Broschüre ein entspanntes Lesevergnügen.

Die Broschüre «Rund um die Schulter» (Artikelnummer D1060) ist kostenlos auf www.rheumaliga-shop.ch erhältlich.

PD/AK

Rheumaliga Zug

Sonnenberggrain 7
6423 Seewen
Tel. 041 750 39 29

www.rheumaliga-zug.ch



Rheumaliga Zug
Bewusst bewegt