



## Schmerzhafte Schulter? Nicht selten ein Impingement-Syndrom

**Das Impingement-Syndrom (Engpass-Syndrom) beschreibt eine schmerzhafte Einklemmung von Sehnen oder Muskeln innerhalb eines Gelenks. Hier beschrieben im Schultergelenk. Das führt mitunter zu schmerzhaften Bewegungseinschränkungen und deutlichen Bewegungsmöglichkeiten im Alltag. Das Schultergelenk ist am häufigsten vom Impingement-Syndrom betroffen. Behandelt wird mit Schmerzmitteln, Physiotherapie und (hoffentlich nicht nötig) Operation.**

Beginnende Probleme lassen sich rechtzeitig durch gezielte Behandlungen und Bewegungs- und Kraftübungen lindern, bevor es zu Schlimmerem z. B. Operation oder gravierenden Strukturverletzungen kommt.

Durch Fehlhaltungen oder fortwährend einseitiger Belastung im Alltag/Büroarbeit, kann es zu einer Läsion der Rotatorenmanschette im Rahmen einer Sehnenentzündung (Tendinitis) kommen. Diese äußert sich mitunter mit schmerzhaften Bewegungseinschränkungen, da der Sehne und dem Muskel nicht mehr ausreichend Platz im Gelenkraum der Schulter zur Verfügung steht.

Auch einseitiges Training im Bereich der Schulter kann zu Dysbalancen mit dieser Folge führen!

### Was hilft?

Nach einer umfassenden Diagnose sollte es je nach Fortschritt der Erkrankung zu einer medikamentösen Behandlung kommen, ggf. auch Ruhigstellung mit wenig Belastung.

Aber eine anschließende Bewegungsinitiierung ist ratsam um folgend eine Balance in der Schulter wieder herzustellen.

Ein Impingement-Syndrom lässt sich nicht unbedingt „wegtrainieren“. Jedoch ist es, je nach Schwere und Art des Impingements, möglich, eine weitere Schädigung des Gelenks zu verhindern und die Schmerzen zu reduzieren.

Wir können dir Übungen zur Kräftigung der Muskulatur zeigen, um die Problematik wieder in den Griff zu bekommen. Die Stärkung jener Muskulatur, die zur Gelenkdrehung nach außen benötigt wird (Außenrotatoren), sollte bei einem Impingement unbedingt gezielt trainiert werden.

---

**Bleibt in Bewegung und gesund,  
Euer Luca und Olaf**