

14. Oktober 2013

Probleme mit der Schulter?

Ein neues Buch „Die Schulterchule“ beschreibt, wie man mit gezieltem Training auch als medizinischer Laie Schulterbeschwerden ohne Operation beseitigen kann. Autor ist Professor Dr. Grifka, der Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik Bad Abbach.

Bad Abbach - In dem Buch „Die Schulterchule“ erklärt Professor Grifka die verschiedenen Beschwerden und Krankheitsbilder im Bereich der Schulter und es enthält auch für den Laien verständliche Ratschläge und Trainingsprogramme, wie man Beschwerden behandeln kann. Das Buch beschreibt aber auch schultergerechtes Verhalten im Alltag, um Erkrankungen vorzubeugen. Kern des Ratgebers ist ein Bewegungsprogramm, das die Schultern fit hält, Schmerzen beseitigt und die Beweglichkeit der Schulter sogar nach Sehnenrissen wieder verbessern kann.

Wer Schulterprobleme vermeiden will, muss den Aufbau der Schulter verstehen. Die große Beweglichkeit der Schulter ist nur möglich, weil der Kontakt der knöchernen Gelenkpartner gering ist. Dafür sorgt ein kompliziertes System aus Muskeln und Sehnen. Risse in der Sehnenplatte, der sogenannten Rotatorenmanschette, können deshalb zu massiven Beschwerden mit Schleimbeutelanschwellungen und Schmerzen führen. „Mit einem gezielten Training kann man aber die stabilisierenden Muskelanteile stärken und so durchaus auch die Folgen von Rissen kompensieren“, sagt Professor Grifka. Damit lasse sich dann wieder Beschwerdefreiheit im gesamten großen Bewegungsraum der Schulter erreichen.

Beim Sport, insbesondere bei Ballsportarten, aber auch bei Stürzen auf der Snowboard-Piste und vom Mountainbike passiert es immer wieder: Die Schulter wird ausgerenkt oder etwa bei Ballwürfen ausgehebelt. „Wichtig ist in dem Fall eine schnelle Einrenkung“, sagt Professor Dr. Grifka. Behandlung durch Unkundige könne zu Nerven- oder Blutgefäßverletzung führen. 10 Tage dürfe der Arm dann nicht mehr in die Bewegungsrichtung gebracht werden, bei der es zur Ausrenkung kam. Es folgen gezielte Bewegungsübungen ohne Muskelanspannung, wie sie auch im Buch „Die Schulterchule“ beschrieben sind. Nach 6 Wochen, so Professor Grifka, kann der Arm dann wieder mit eigener Muskelkraft bewegt werden.

**Orthopädische Klinik
für die
Universität Regensburg**

**Klinik und Poliklinik
für Orthopädie**



Universität Regensburg



Klinikum Bad Abbach

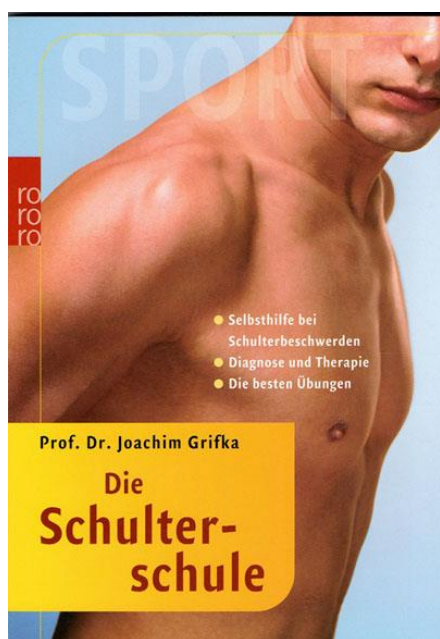
Lehrstuhlinhaber und
Klinikdirektor:
Prof. Dr. med. Dr. h.c. J. Grifka
Kaiser-Karl V.-Allee 3
93077 Bad Abbach
Tel.: 09405 18 24 55
E-Mail: j.grifka@asklepios.com

Medienkontakt:

Karl Staedele
NewsWork Presse-Agentur
Bahnhofstraße 46
93161 Sinzing
staedele@newswork.de

„Wann ist eine Operation in der Regel unumgänglich? Bei wiederkehrenden Ausrenkungen der Schulter kann eine operative Rekonstruktion der in dem Fall weit überdehnten, teilweise abgerissenen Kapsel notwendig werden“, sagt Professor Grifka. In der Orthopädischen Klinik Bad Abbach erfolgt dies in der Regel durch eine besonders schonende Schlüssellochoperation (Arthroskopie). Komplizierte Eingriffe sind notwendig, wenn eine Ausrenkung nach allen Richtungen besteht.

Ist die Stabilität wieder hergestellt, hilft auch hier das in der „Schulterchule“ enthaltene Schulter-Trainingsprogramm zur Stärkung des Muskelsystems. Zur Festigung der Kapsel und Kräftigung der Muskulatur sollen danach systematische Trainingsprogramme durchgeführt werden. „Auch diese Übungen kann der Patient anhand der Anleitungen in der „Schulterchule“ gut selber machen“, sagt Autor Professor Dr. Grifka.



Das Buch:
Die Schulterchule
Selbsthilfe bei Schulterbeschwerden von Joachim Grifka
ISBN 978-3-499-61056-1 (9,99 Euro, RoRoRo)

**Sie finden diesen und weitere Presstexte, Fotos sowie interessante Infos unter der Web-Adresse:
<http://orthopaedie.newswork.de>**

**Orthopädische Klinik
für die
Universität Regensburg**

**Klinik und Poliklinik
für Orthopädie**



Universität Regensburg



Klinikum Bad Abbach

Lehrstuhlinhaber und
Klinikdirektor:
Prof. Dr. med. Dr. h.c. J. Grifka
Kaiser-Karl V.-Allee 3
93077 Bad Abbach
Tel.: 09405 18 24 55
E-Mail: j.grifka@asklepios.com

Medienkontakt:
Karl Staedele
NewsWork Presse-Agentur
Bahnhofstraße 46
93161 Sinzing
staedele@newswork.de