

GO-ON® – die zuverlässige Hyaluronsäure-Injektion.

- GO-ON® wirkt als Schmier- und Gleitmittel im Gelenk und unterstützt somit die Stoßdämpferfunktion des Knorpels. Die Bewegungen können wieder schmerzfrei ablaufen.
- GO-ON® wirkt lang anhaltend: Schon nach wenigen Injektionen im Abstand von je einer Woche kann die Wirkung über einen längeren Zeitraum (individuell verschieden) anhalten.
- GO-ON® mit 2,5 ml Hyaluronsäure

Gesundheit ist das höchste Gut.

Setzen Sie alles daran, Ihre Gesundheit zu verbessern und zu erhalten. Denn Gesundheit ist Ihr höchstes Gut. Als gesundheitsbewusster Mensch können Sie sich rechtzeitig mit wenigen Übungen eine optimale Voraussetzung für beschwerdefreies Bewegen verschaffen. Darüber hinaus steht Ihnen mit GO-ON® (Na-Hyaluronat) ein Medizinprodukt mit bekannt guter Wirksamkeit und mit einem Maximum an Sicherheit zur Verfügung.

Fragen Sie dazu Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

Dr. Dr. med. Uwe B. Siedow
Orthopädische Privatpraxis
Ludwig-Anzengruber-Str. 1
82031 Grünwald
Telefon 089 / 620 300 30

www.go-on-bei-artrose.de www.knorpelbehandlung.de



www.go-on-bei-artrose.de www.knorpelbehandlung.de



Die Schulterschule

 **ROTTAPHARM** |  **MADAUS**

51101 Köln

Art.-Nr. 8603Z

Weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit. **GO-ON® bei Gelenkbeschwerden.**

Hilfe bei Schulterbeschwerden

Das Schultergelenk hat einen enormen Bewegungsumfang, sodass der Arm weit nach vorne, zur Seite, nach oben oder auch nach hinten bewegt werden kann. Ermöglicht wird dies durch die anatomischen Gegebenheiten des großen Oberarmkopfes mit einer relativ kleinen Kontaktfläche zum Schulterblatt. Stabilität und Kraft werden durch Bänder der Gelenkkapsel und die Muskeln mit ihren Sehnen gewährleistet.

Auch bei wiederkehrenden Beschwerden durch degenerative Veränderungen der Gelenknorpeloberflächen (Arthrose), der Sehnenansätze oder der Schleimbeutel können einfache Verhaltensmaßnahmen und Übungen die Beschwerden reduzieren und Beweglichkeit und Belastbarkeit wieder verbessern.

Vorhalten der Arme vermeiden

Wenn Sie die Arme lange nach vorne halten müssen, kommt es zu vermehrten Druckbelastungen unter dem Schulterdach. Dadurch werden die Sehnenplatte und der zwischen Sehnenplatte und Schulterdach liegende Schleimbeutel zusammengedrückt. Stattdessen sollten Sie dafür sorgen, dass die Oberarme zeitweise herabhängen oder dass Sie bei bestimmten Tätigkeiten die Ellbogen auflegen können. Dadurch wird der Druck unter dem Schulterdach reduziert. Sehnenplatte und Schleimbeutel sind ohne Belastung.

Richtiges Tragen

Wenn Sie Gegenstände mit Abstand vom Körper tragen, belastet dies nicht nur den Rücken, sondern ebenso die Schultergelenke, weil auch im Armbereich mehr Muskelkraft aufgebracht werden muss. Wenn Sie Gewichte mit hängenden Armen tragen, so entlastet dies die Muskeln im Schulter- und Ellbogengelenk. Sie sollten deshalb die Lasten gut auf beide Arme verteilen. Bei Kraftanstrengungen sollen die Oberarme nah am Körper sein. Dann ist der Kraftaufwand für die schulterumgreifende Muskulatur geringer als in Vorneigung oder beim Abspreizen des Oberarmes.

Über-Kopf-Arbeiten vermeiden

Bei anhaltenden Über-Kopf-Arbeiten kommt es zu einseitigen Überbeanspruchungen der Muskulatur mit Druck auf die Sehnenplatte und den Schleimbeutel unter dem Schulterdach. Bei anfälligen Personen genügt kurzzeitige Über-Kopf-Arbeit, um Beschwerden auszulösen. Suchen Sie daher nach Alternativen, z. B. durch Benutzung von Gerätschaften mit langen Stielen.

Forciertes Abstützen vermeiden

Wenn die Arme durch Gewichtsbelastung nach unten gezogen werden, werden die Schultergelenke relativ entlastet. Vermehrtes Abstützen führt zu Überlastung und druckbedingter Degeneration. Vermeiden Sie deswegen Belastungen, bei denen Sie sich mit den Armen vermehrt abstützen müssen.

Bewegung und Sport

Dosierte Bewegung und Sport tragen zur Kräftigung der Muskulatur und zur Verbesserung der Koordination bei. Schulterbelastungen und einseitige Beanspruchungen sollten Sie meiden. Eine allgemeine körperliche Ertüchtigung mit Aufrichtung der Wirbelsäule und Geraderichten der Schulter schafft eine gute Ausgangsposition, um die Schulter nicht zu überlasten. Besonders zu empfehlen sind Schwimmen, Radfahren, Wandern oder Joggen.

Schwimmen

Im Wasser können Sie viele Bewegungen leichter durchführen und größere Bewegungsausmaße trainieren. Die Auftriebskraft können Sie nutzen, um das Eigengewicht der Arme zu verringern. Gleichzeitig können Sie im Wasser auch so trainieren, dass Sie Bewegungen gegen den Widerstand des Wassers ausführen müssen. Das Wasser sollte eher warm als kalt sein, um bei guter

Entspannung der Muskulatur zu trainieren. Ausholende Bewegungen, wie beim Brustschwimmen, fördern das Bewegungsausmaß. Es dürfen aber keine Schmerzen provoziert werden, beispielsweise wenn wegen einer Enge unter dem Schulterdach eine Bewegungseinschränkung besteht.

Radfahren

Ihr Oberkörper sollte möglichst gerade aufgerichtet sein. Die Arme sollten ohne Verkantungen im Handgelenk mühelos den Lenker greifen. Schulter- und Ellbogengelenk haben dabei eine reduzierte Gewichtsbelastung. Auf dem Heimtrainer können Sie die Arme auch gefahrlos baumeln lassen, sodass tatsächlich keine Belastung für das Schultergelenk besteht. Achten Sie stets darauf, dass Sie aufrecht sitzen.

Wandern/Walking

Wandern hält rundum fit. Vermeiden Sie dabei aber zusätzliche Gewichtsbelastungen durch Gepäck. Die Arme sollten mühelos mitbewegt werden. Mit den Stöcken beim Nordic Walking werden die Arme aktiv mit eingesetzt. Vorteilhaft ist, dass die Bewegung der Arme im unteren Bewegungsbereich stattfindet. Die Armmuskulatur wird insgesamt beansprucht. Menschen, die beim Wandern ohne Stöcke das Gefühl haben, dass ihre Hände anschwellen, berichten, dass dies beim Einsatz der Stöcke nicht auftritt.

Joggen

Lauftempo, Lauflänge und Laufstrecke können beliebig bestimmt werden. Sie sollten darauf achten, dass Sie den Oberkörper aufrecht und gerade halten. Die Arme machen leichte Vor- und Rückbewegungen im Schultergelenk mit. Als Ausgleich für das Training der Beine können die Arme ganz bewusst eingesetzt werden.

Beweglichkeit und Muskeltraining

Diese Übungen dienen dazu, die Beweglichkeit zu verbessern und die Muskulatur gezielt zu trainieren, die die Schulter stabilisiert. Diese Übungen sollen anstrengend sein, sie dürfen aber niemals Schmerzen auslösen, sonst muss die betreffende Übung sofort abgebrochen und ggf. aus dem persönlichen Programm gestrichen werden.

Führen Sie die folgenden Übungen zweimal täglich durch:

Übung 1



Stützen Sie sich mit einem Arm auf einem Stuhl ab. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt. Mit dem anderen Arm pendeln Sie nach vorne und zur Seite. Wiederholen Sie diese Übung 10-mal und wechseln Sie dann den Arm. Wenn Sie diese Übung nicht anstrengt, nehmen Sie eine Flasche in die pendelnde Hand. Diese Flasche sollte maximal 500 g wiegen, also etwa einen halben Liter Wasser enthalten.

Übung 2



Stellen Sie sich mit dem Abstand der gestreckten Arme vor eine Wand. Die Arme werden in Schulterhöhe gegen die Wand gestützt und die Fingerspitzen der flach aufliegenden Handflächen zeigen nach oben. Gehen Sie nun mit Ihren Füßen etwas zurück und stützen dabei das Körpergewicht auf den Armen ab. Dann führen Sie 10 „Liegestütze“ mit den Armen aus.

Übung 3

Stellen Sie sich mit dem Rücken, etwa handbreit entfernt, zu einer Wand. Die Arme werden zu beiden Seiten abgESPREIZT und liegen mit den Handflächen an der Wand. Die Finger sind gespreizt. Nun stellen Sie die Füße 1 bis 1,5 Fußlängen vor. Das Körpergewicht ruht nun auf den Handflächen. Drücken Sie den Körper 10-mal federnd nach vorne.



Übung 4



An einem Türrahmen oder einem Wandvorsprung legen Sie die Innenseite des Unterarmes so an, dass der Oberarm seitlich horizontal vom Körper weggehalten wird. Nun drehen Sie den Oberkörper leicht federnd gegen den abgestützten Arm. Wiederholen Sie diese Übung 10-mal und wechseln Sie dann den Arm.

Übung 6



Der Oberarm liegt am Oberkörper an, der Unterarm wird horizontal nach vorne gehalten. Legen Sie in dieser Position die Handfläche an einem Wandvorsprung oder an einem Türrahmen an. Fangen Sie nun Ihr Körpergewicht federnd mit der Hand ab. Wiederholen Sie die

Übung 10-mal und wechseln Sie dann die Schulter.

Übung 5



Halten Sie den Oberarm am Oberkörper und den Unterarm horizontal nach vorne. In dieser Position legen Sie den Handrücken gegen eine Wand. Ihr gleichseitiges Bein ist etwa eine Fußlänge von der Wand entfernt. Federn Sie nun mit Ihrem Körper gegen den Handrücken an der Wand. Führen Sie diese Übung 10-mal durch und wechseln Sie dann die Seite.

Die hier wiedergegebenen Auszüge stammen aus dem Patientenratgeber:



Die Schulter-schule
von Prof. Dr. Joachim Grifka
Broschiert – Rowohlt Tb.
Zweitaufgabe: Juni 2004
ISBN: 3499610566