

Patienten Info !

Wurfschulter oder Schultersubluxation

Anatomie - Was ist eine Schulterluxation?

Das Schultergelenk besteht aus dem Oberarmknochen (Humerus) und Schulterblatt (Scapula). Das Gelenk wird von einer Gelenkkapsel umgeben. Die Gelenkkapsel und die umliegende Muskulatur (Rotatorenmanschette) stabilisieren das Gelenk. Verschiebt sich der Oberarmkopf gegenüber dem Schulterblatt, spricht man von einer Subluxation (Teil -Verschiebung).

Pathologie – Wie entsteht eine Subluxation?

Eine Subluxation entsteht fast immer traumatisch. Hierbei kann das Trauma einmalig sein oder durch mehrere kleine Traumen, bedingt durch Überbelastung, entstehen. Sie wird häufig in „Überkopfsportarten“ gesehen.

Diagnose – Wie stellt man eine Schultersubluxation fest?

Oft stehen Begleitreizungen im Vordergrund. Die dahinter stehende Hauptdiagnose der Subluxation wird oft übersehen. Mit einer speziellen klinischen Untersuchungstechnik lässt sich die Diagnose jedoch einfach feststellen.

Eventuelle Begleitverletzungen (Labrum) sollte ausgeschlossen werden.

Patienten Info !

Therapie – Wie behandelt man eine Schultersubluxation?

Dosierte Ruhe

Hierdurch können die verletzten Strukturen verheilen. Während dieser Phase darf der Arm häufig nur von einem Therapeuten oder im Schlingentisch bewegt werden. Während der Rehabilitation darf kein neues Verletzungsmoment entstehen. Sportkarriere ist angesagt.

Schmerzlinderung

Hierzu sind unbelastete Bewegungsübungen des Armes z.B. auf einem Skateboard besonders geeignet.

Mobilisation

Haben sich die Strukturen genügend erholt, wird der Arm wieder bewegt nach Regeln der manuellen Therapie.

Kräftigung

Durch die Verletzung entsteht schnell eine Muskelschwäche. Diese sollte mittels gezielter Kräftigungsübungen ausgeglichen werden. Hierbei spielen die kleinen stabilisierenden Schultermuskeln, Muskeln des Schultergürtels und Brustwirbelsäule eine entscheidende Rolle.

Patienten Info !

Koordination

Wichtig ist, dass die Schulter und Schulterblattführung schnell auf Umstände des Alltags oder Sport trainiert wird. Hierbei werden Übungen gegeben, die die Schulter auf die verschiedensten Situationen vorbereitet. Entscheidend ist das die Sport- oder Arbeitsbelastung stufenweise aufgebaut wird.

.

Prognose

Die Prognose ist bei konsequenter Ausführung sehr gut. Die aufgebaute Kraft und Koordination sollte auch nach Erreichen der Schmerzfreiheit aufrecht gehalten werden.

Die Rehabilitation dauert in der Regel um die 3 Monate. Bei generalisierter Bänderschwäche bis ein halbes Jahr.