CO.med
Fachmagazin für Komplementärmedizin

Sonderdruck aus
Ausgabe Januar 2019
naturheilkunde-kompakt.de

Die Orthopädische Hausapotheke

Teil 12: Bewegende Momente mit den Armen

mgo fach verlage

Die Orthopädische Hausapotheke

Teil 12: Bewegende Momente mit den Armen | *Burkhard Hock und Martina Schneider*

Von den Schultern bis in die Fingerspitzen: Im letzten Teil unserer Serie stehen die Arme im Mittelpunkt. Und natürlich möchten wir Ihnen auch diesmal einige bewegende Momente schenken.

Das Schultergelenk ist das beweglichste Kugelgelenk des menschlichen Körpers. Gebildet wird es vom Oberarmkopf und von der Schulterblattgelenkpfanne des Schulterblattes.
Das Ellenbogengelenk besteht aus drei Teilgelenken mit einer gemeinsamen Gelenkkapsel: Der Oberarmknochen und die beiden Unterarmknochen Speiche und Elle treten mit je einem der beiden anderen Knochen in Verbindung.
Das Handgelenk ist wie das Ellenbogengelenk ein aus mehreren Teilen zusammengesetztes Gelenk. Es befindet sich sowohl zwischen Speiche und Handwurzelknochen als auch zwischen den beiden Reihen der Handwurzelknochen.
Die Fingergelenke sind die Gelenke zwischen den Fingergliedern. Unterschieden werden die Verbindung Fingergrundgelenke zu den Mittelhandknochen und die Verbindung Fingermittel- und Fingerendgelenken zwischen den Fingergliedern.
Zwei Erkrankungen der Schulter begegnen Therapeuten häufig in ihrer Praxis.

Impingement Syndrom

Ein Impingement Syndrom entsteht meistens durch Degeneration oder Einklemmung von Kapsel- oder Sehnenmaterial, weil der Gelenkspalt zu klein ist. Ich glaube, Sie wissen jetzt schon, welche weitere Antwort von mir kommt!
Richtig, ein zu kleiner Gelenkspalt heißt nichts anderes, als dass die Muskeln, die den Arm gegen das Schulterdach ziehen, zu kurz sind.
Sie wissen auch schon, dass dieser Zustand nur mit Dehnen verbessert und aufgehoben werden kann. Jetzt liegt es an Ihnen, wenn Sie zu kurze Schultermuskeln haben, diese Übungen zu machen. Sie können auch ab und zu üben, um vorzubeugen.
Wie bei allen Gelenken, so wird auch bei der Schulter eine Übung nach der Frage ausgewählt: Welche Bewegung erhöht oder verstärkt einen Schmerz? Welche der vielen Übungen bei welcher Bewegung der Schulter in Frage kommen, erfahren Sie im Band III der Orthopädischen Hausapotheke.
Die folgende einfache Übung empfehle ich. In der Ausgangsstellung befinden Sie sich im Stand. An Ihrer Seite halten Sie eine Gießkanne, die mit bis zu zehn Litern Wasser gefüllt ist (vgl. Abb. 1).

Zur Ausführung:

- Sie heben die Gießkanne oder einen Kanister wirbelsäulengerecht nach oben.
- Ihr Oberkörper ist gerade ausgerichtet.
- Ihr Ellenbogen ist gestreckt.
- Die „5“ in der Schmerzskala (vgl. Die Orthopädische Hausapotheke, Band I, S. 87) wird über die Menge an Wasser eingestellt, die sich in der Gießkanne befindet.
- In dieser Position verweilen Sie für mindestens zwei bis fünf Minuten.
- Es sollte ein starker Zug in der entsprechenden Schulter zu spüren sein.
- Wird die „5“ der Schmerzskala nicht mehr erreicht, können Sie weiteres Wasser einfüllen.
- Diese Übung wiederholen Sie von morgens bis abends jede Stunde.

Frozen Shoulder

Die sogenannte eingefrorene Schulter, auch Adhäsive Kapsulitis genannt, verläuft schnell und hat auf den ersten Blick keine Ursache.
Wie aus dem Nichts schießt Schmerz in die Schulter des Patienten ein, unabhängig von einer Verletzung oder Überbelastung. Am Ende steift die schmerzhafte Schulter ein und wird unbeweglich – für den Patienten ein Gefühl, als sei sie eingefroren.
Eine Entzündung von Weichteilen und Schleimbeutel, die das Schultergelenk

Abb. 1: Das Bild zeigt die Ausgangsstellung für die Übung zm Impingement Syndrom.

Abb. 2: Ausgangsstellung der Übung zur Beseitigung der Schmerzen bei einem „Golfer-Ellenbogen“.

Abb. 3: Das Bild zeigt die Ausgangsstellung der Dehnübung zum „Tennis-Ellenbogen“.

umgeben, ist nur bei 15 Prozent meiner Schulterschmerzpatienten der Grund für die Aufhebung der Beweglichkeit. Bei allen anderen ist eine zu kurze Muskulatur die Ursache. Sobald die zu kurzen Muskeln wieder beweglich sind, bessert sich die Bewegungseinschränkung rasch und heilt.
Da die Schulter das Gelenk mit den meisten Bewegungsachsen ist, stelle ich Ihnen unten nur eine Übung vor, die aus meiner Erfahrung für die Schulter vorrangig in Frage kommt.

Auch ohne Golf und Tennis

Ein Ellenbogen kann auch Probleme machen.

Der „Golfer-Ellenbogen"

Stellvertretend für alle Beugermuskeln, die über den Ellenbogen ziehen, möchte ich Ihnen drei Muskeln vorstellen und Ihnen anhand ihrer Position am Arm beschreiben, wie ein sogenannter Golfer-Ellenbogen entsteht: Der M. pronator teres, der M. flexor digitorum superficialis und der M. palmaris longus. Ob Sie wirklich Golf spielen oder nicht, ist unerheblich. Erkranken können alle Menschen, die viel mit diesen Beugermuskeln arbeiten – und sie nicht dehnen!
Wenn die drei oben genannten Muskeln zu kurz sind, kommt es auf der Innenseite des Ellenbogengelenks zu einer Kompression, dadurch zu einer höheren Reibung, zu einer Entzündung und zu einem Schmerz.
Auch hier gilt: Geübte Therapeuten und gut mitarbeitende Patienten schaffen es in wenigen Tagen, diese Muskeln wieder in die Dynamik zu bringen und so die meist schon lange anhaltenden Schmerzen zu beseitigen. Eine Übung dazu ist folgende: Sie stehen an einem Tisch. Beide Handflächen liegen auf der Tischplatte, die Finger zeigen nach hinten, während die Ellenbogen gestreckt sind (vgl. Abb. 2, S. 2).
Nun zur Ausführung:

- Sie drücken mit beiden Handinnenflächen auf die Unterlage.
- Jetzt schieben Sie Ihren Oberkörper bei maximal gestreckten Ellenbogen nach hinten (s. Pfeile in Abb. 2, S. 2).
- In dieser Position verweilen Sie für mindestens 40 Sekunden.
- Sie sollten einen starken Zug in beiden vorderen Unterarmen und Ellenbogengelenken spüren.

Der „Tennis-Ellenbogen"

Stellvertretend für alle Streckermuskeln, die über den äußeren Ellenbogen ziehen, möchte ich Ihnen drei Muskeln vorstellen und Ihnen anhand ihrer Position am Arm beschreiben, wie ein sogenannter Tennis-Ellenbogen entsteht:Der M. extensor carpi radialis breve, der M. extensor digitorum und der M. extensor carpi radialis longus. Auch hier ist der Grund, dass Menschen viel mit diesen Muskeln arbeiten und sie nicht dehnen. Wenn diese drei Muskeln zu kurz sind, kommt es auf der Außenseite des Ellenbogengelenks zu einer Kompression, dadurch zu einer höheren Reibung, zu einer Entzündung und zu einem Schmerz. Mit einer ebenso einfachen Übung, wie schon beim „Golfer-Ellenbogen" beschrieben, können Sie dazu beitragen den Schmerz zu verringern. Die Ausgangsstellung ist auch hier wieder stehend vor einem Tisch. Legen Sie Ihre

Übung

Praktisch: Muskeln im Schulterbereich dehnen

Ausgangsstellung:

- Rückenlage
- Ihre beiden Beine sind gestreckt.

Ausführung:

- Sie wickeln zwei Decken zu einer Rolle zusammen und legen sie unter die hintere höchste Stelle der Brustwirbelsäule. Ihren Kopf stützen Sie mit einem gleich hohen Kissen ab.
- Jetzt bewegen Sie Ihren Arm oder beide Arme gestreckt so weit nach hinten oder zur Seite, bis höchsten eine „5" in der Schmerzskala erreicht ist.
- Sie können ergänzend zwei volle 0,5 Liter-Wasserflaschen in die Hände nehmen.
- In dieser Position verweilen Sie für mindestens 40 Sekunden.

Eine Übung, mit der unter anderem wichtige Muskeln, die über die Schulter führen, gedehnt werden können.
Der Kopf ist so zu unterlagern, dass sich die Arme frei nach hinten unten bewegen lassen.

Buchtipp: Die Orthopädische Hausapotheke® in 3 Bänden
Die Orthopädische Hausapotheke ist ein neuartiges und umfassendes Gesamtwerk zur Schmerztherapie und ist zur Selbsthilfe gedacht. Die drei Bände umfassen Übungen und Tipps „Von den Zehen bis zur Hüfte" (Band I), „Vom Kreuzdarmbein bis zum Kiefer" (Band II) und „Von der Schulter bis zu den Fingern" (Band III).

Burkhard Hock, ISBN 978-3945368053 (alle Bände zusammen) 99,00 Euro (einzeln je 38,80 Euro), Verlag der Gesundheit. Kostenlose Leseprobe mit Inhaltsangabe: www.verlagdergesundheit.com/shop

rechte Hand mit dem Handrücken auf einer weichen Unterlage darauf ab. Mit der linken Hand stabilisieren Sie Ihr rechtes Handgelenk (vgl. Abb. 3, S. 2).
Wiederum zur Ausführung:

- Die Dehnung wird durchgeführt, indem Sie Ihren im Ellenbogen gestreckten Arm nach links schieben, bis ein deutlicher Zug im rechten hinteren Unterarm zu spüren ist.
- In dieser Position verweilen Sie für mindestens 40 Sekunden.
- Sie sollten einen deutlichen Zug im rechten hinteren Unterarm und Ellenbogengelenk spüren.

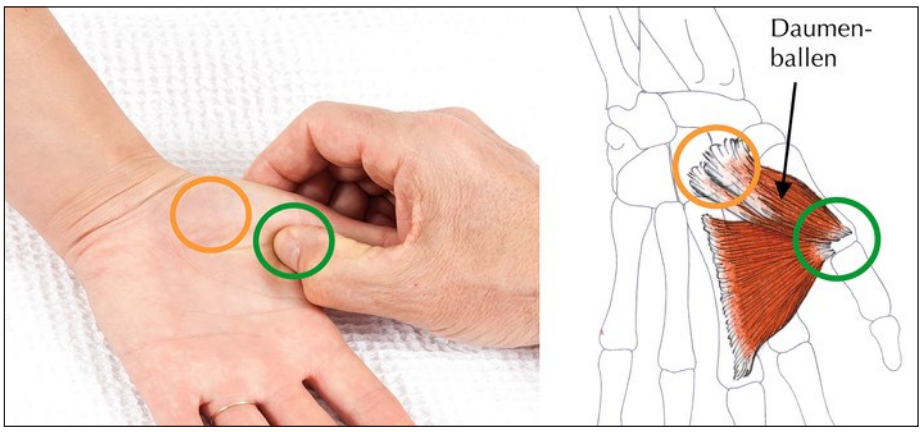

Abb. 4: In den markierten Bereichen suchen Sie nach schmerzenden Stellen im Daumengelenk.

Daumen selbst behandeln

Auch Schmerzen in den Fingergelenken sind meist auf zu kurze Muskulatur zurückzuführen. Wann immer Sie unterwegs sind, an einer Kasse stehen, im Zug, Bus oder einer U-Bahn sitzen, spielen Sie mit Ihren Fingern – und dehnen Sie sie dabei.
Sollten Sie Schmerzen in den Daumengelenken haben, gebe ich Ihnen gerne eine Selbstbehandlung an die Hand. Die Daumengrund- und Sattelgelenke unterliegen einer besonders starken Beanspruchung. Um einer Arthrose vorzubeugen, zeige ich Ihnen an einem Beispiel, wie Sie Ihre muskelursprungs- und muskelansatznahen Sehnenübergänge nach schmerzhaften Punkten untersuchen und auch therapieren können:

- Zunächst suchen Sie die schmerzende Stelle: Sie drücken mit Ihrem rechten Daumen fest gegen die ocker und grün markierten Bereiche (vgl. Abb. 4) und suchen diese nach einer oder mehreren schmerzenden Stellen ab.
- Haben Sie eine oder mehrere schmerzende Stellen gefunden, beginnt die Behandlung, bei der Sie streng nach der Schmerzskala vorgehen.
- Die Schmerzskala beginnt bei 0 (kein Schmerz) und endet bei 10 (sehr starker Schmerz).
- Die 8 in der Schmerzskala bedeutet: Wenn Sie die Augen zusammenkneifen, Ihre Atemfrequenz sich verändert oder Sie einen Schmerz nicht mehr aushalten, ist mindesten die 8 erreicht.
- Nur im Bereich zwischen der 6 und 7 sollte bewegt, gedehnt, gekräftigt oder gedrückt werden. Die Definition dieses Bereichs kann mit „gut spürbar, aber noch erträglich" beschrieben werden.
- Bei einer Selbstbehandlung drücken Sie auf einen gefunden Schmerzpunkt, wobei der Schmerz nicht stärker als 7 sein sollte.
- Jetzt warten Sie, bis dieser Punkt auf 4 gesunken ist.
- Nun steigern Sie Ihren Druck wieder auf maximal 7.
- Sie arbeiten nun so lange, wie in der Orthopädischen Hausapotheke (Band I, S. 87) beschrieben, weiter, bis Ihr Schmerzgefühl keine 7 mehr erreicht.
- Das alles dauert im Durchschnitt drei bis vier Minuten, nur in Ausnahmefällen sind es auch mal zehn.

Burkhard Hock

Seit 27 Jahren ist Burkhard Hock in eigener Praxis als orthopädischer Heilpraktiker tätig. In den Jahren 1999 bis 2001 erstellte er zwei Studien über die Verteilung von ISG Blockaden, Beckenschiefständen, Wirbelfehlstellungen und über radiologisch unterstützte Becken-Untersuchungen (mehr unter www. gbzk.de). Weitere Forschungsarbeiten bei Prof. Dr. Putz (LMU München) über das ISG folgten 2008.
Seit 2000 unterrichtet Hock mit einem Lehrerteam aus Physiotherapeuten Seminare nach dem Hock-Konzept. Er ist zudem Autor von Fachbüchern.

Kontakt:
Gesundheit- und
Bildungszentrum Königssee
Gartenau 15
83471 Berchtesgaden
Tel.: 08652 / 948900
orga@gbkz.de
www.gbkz.de

Martina Schneider

Martina Schneider ist Heilpraktikerin Wingwave®-Coach, NLP-Master (DVNLP) und Reikimeisterin/-lehrerin in eigener Praxis in Altenahr-Kreuzberg und leitet das Seminarhaus Schlüsselblume. Zudem ist sie als freie Redakteurin und Autorin tätig.
1996 hat sie begonnen, sich in Naturheilkunde, Osteopathie, Phytotherapie, Psychosomatischer Medizin, Schlafmedizin sowie Schmerztherapie aus- und fortzubilden – und lernt jeden Tag dazu.

Kontakt:
Naturheilpraxis & Seminarhaus
Schlüsselblume
Martina Schneider
Heilpraktikerin & Medizinjournalistin
Am Sahrbach 3
53505 Altenahr-Kreuzberg
Tel.: 02643 / 2405
www.naturheilpraxis-in-kreuzberg.de