



Soforthilfe bei Schulterschmerzen

Hiermit möchten wir Ihnen sinnvolle Tipps und Tricks anbieten, die Sie im Akutfall zu Hause machen können. Das Ziel dabei ist es, dass Sie Ihre Schulterschmerzen selbstständig lindern können, oder im besten Fall sogar loswerden.

- **Pendeln zur Schmerzentlastung:** Stützen Sie sich mit dem schmerzfreien Arm auf einen Tisch oder eine Stuhllehne. Lassen Sie den Arm Ihrer schmerzenden Schulter locker nach unten hängen und schwingen Sie ihn ganz locker wie ein Uhrpendel in einer kleinen Bewegung nach vor und zurück. Statt einer Schwingung können Sie auch eine kleine Kreisbewegung oder eine liegende Achterschleife mit dem Arm durchführen. Ein Gewicht in der Hand (z.B. Hantel oder Wasserflasche) verstärkt die Wirkung. Wie schwer hierbei das Gewicht sein muss, um eine Wirkung zu erreichen, ist individuell unterschiedlich. Probieren Sie aus, welches Gewicht für Sie angenehm ist. Führen Sie die Übung für mindestens eine Minute, mehrmals täglich durch. Auf diese Weise wird das Schultergelenk entlastet. Ein Zug auf das Schultergelenk wirkt schmerzlindernd, da viele Beschwerden durch zu viel Druck in der Gelenkscapsel entstehen. Führen Sie die Übung danach auch aus dem aufrechten Stand durch, um eine andere Zugrichtung zu ermöglichen.
- **Blackroll:** Verhärtungen verkürzter Muskeln können mit einem Tennisball oder einer Mini-Blackroll gelöst werden. Denn gerade auch verkürzte Muskeln und Faszien wirken auf das Schultergelenk belastend und sind eine häufige Ursache für Schulterschmerzen. Das Ziel der folgenden Übungen ist, die umliegenden Strukturen zu lockern und somit den Druck vom Schultergelenk zu nehmen. Arbeiten Sie sich tief ins Gewebe hinein und suchen Sie die schmerzempfindlichste Stelle. Mit langsamen, intensiven und spiralförmigen Bewegungen rollen Sie exakt diese Stelle ab.
 - **Muskulatur zwischen den Schulterblättern:** Füllen Sie einen Kniestrumpf mit zwei bis drei Tennisbällen. Legen Sie den Kniestrumpf über eine Schulter, sodass die Bälle genau zwischen Ihrem Schulterblatt und der Wirbelsäule zu liegen kommen. Lehnen Sie sich mit so viel Druck gegen die Bälle, dass ein angenehmer Schmerz entsteht. Rollen Sie die Bälle leicht hin und her, so dass Sie verschiedene Stellen erreichen. Wechseln Sie nach einer Minute die Seite. Sie bestimmen selbst, wie viel Druck Sie ausüben wollen. Während der Massage darf ein angenehmer Schmerz auftreten, aber das Ergebnis der Übung soll eine Reduktion der Schmerzen und Verspannungen sein. Die Übung ist auch mit nur einem Ball möglich.



- **Brustmuskulatur:** Klemmen Sie dazu einen Ball zwischen Brustmuskel neben der Achsel und Wand. Suchen Sie Verspannungspunkte und bleiben Sie entweder punktuell oder mit kreisförmigen Bewegungen drauf, bis Sie eine Erleichterung spüren.
- Setzen Sie sich für die nächsten Übungen mit der Mini-Blackroll (oder einem Ball) aufrecht auf einen Sessel:
 - **Seitlicher Oberarm:** Beugen Sie Ihren rechten Arm im Ellbogen. Rollen Sie zwischen Schulter und Ellbogen auf und ab.
 - **Hinterer Oberarm und äußerer Rand Schulterblatt:** Beugen Sie den rechten Arm im Ellbogen und legen Sie die rechte Hand an Ihren Hinterkopf. Rollen Sie mit der linken Hand am äußeren Rand des Schulterblattes auf und ab.
 - **Schultergürtel/Nacken:** Rollen Sie mit der gegenüberliegenden Hand den großen Muskel zwischen Schulter und Nacken. Die Bewegung geht von der Schulter zum Hinterkopf und zurück. Der Blick ist auf den Boden gerichtet
- **Kälte:** Kälte wirkt schmerzlindernd bei Entzündungen, Reizungen und bei akut auftretenden oder sich plötzlich verschlechternden Schulterschmerzen (etwa aufgrund von Schleimbeutelentzündung, Bizepssehnenriss, Rotatorenhemmenriss oder Kalkschulter) Sie können Kälte in Form von kühlenden Salben, Coolpacks (nie direkt auf die Haut) oder Umschlägen mit kaltem Wasser, auftragen. Topfenwickel wirken oft schmerzlindernd, entzündungshemmend (z.B. [Schleimbeutelentzündung](#)) und leiten Hitze aus. Die Feuchtigkeit und die Kühle des Topfens senken die Temperatur des Gewebes. Das wirkt abschwellend und schmerzlindernd. Bestreichen Sie dazu das schmerzende, geschwollene Gelenk fingerdick mit kühlem Topfen. Danach schlagen Sie ein trockenes Tuch, eine Bandage oder eine Windel darüber und verschließen es. Lassen Sie den Wickel zirka fünfzehn Minuten einwirken.
- **Wärme:** Bei chronischen und rheumatischen Beschwerden wird Wärme oft als schmerzlindernd empfunden. Wärmende Salben, Kirschkernkissen, Thermophor, Vollbäder, Sauna oder Rotlichtlampen sind gute Wärmequellen. Bei verspannungsbedingten Schulterschmerzen sind Wärmebehandlungen hilfreich, um die verspannte Muskulatur zu entspannen. Wärme regt die Durchblutung an und lockert die Muskeln.



- **Ergonomie:** Muskelverspannungen durch Fehlhaltungen sind ein häufiger Grund für Schulterschmerzen. Zu näheren Infos über mögliche Fehlerquellen am Arbeitsplatz sehen sie sich unser Video „Ergonomie im Homeoffice“ an. Wenn Sie beruflich viel Zeit im Sitzen verbringen, achten Sie darauf, dass Sie öfters zwischendurch aufstehen und Ihre Schultern durchbewegen. Ein ergonomischer Arbeitsplatz beugt einer ungleichmäßigen Belastung der Muskeln in Schulter, Nacken und Rücken und damit schmerzhaften Muskelverspannungen vor. Sehen Sie sich dazu unser Video zum Thema „Ergonomie im Homeoffice“ an. Achten Sie etwa auf die richtige Höhe von Tisch und Sessel, den richtigen Abstand zur Tastatur sowie Handballenauflagen vor der Tastatur. Vermeiden Sie es, das Telefon zwischen Schulter und Ohr einzuklemmen. Verwenden sie stattdessen ein Headset. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Schultern nicht dauerhaft einseitig belasten. Die Handtasche und der Einkauf sollten nicht immer auf derselben Seite getragen werden.
Um Schmerzen auf Grund von einseitigen Belastungen vorzubeugen, sind sowohl Dehnung, als auch Mobilisation und Kräftigung der Schultern notwendig. Dies gilt auch für einseitige Sportarten, beispielsweise Tennis oder Handball. Sehen Sie sich diesbezüglich auch unsere anderen Videos zum Thema Schulter an.
- **Tape:** Auch Tapen ist eine Möglichkeit, um eine Schmerzlinderung zu erzielen. Eine Anleitung dafür finden Sie hier: <https://www.youtube.com/watch?v=mx8UqyNdj2Q>

Weitere sinnvolle Maßnahmen zur Schmerzlinderung sind Lockerungsübungen und Dehnungsübungen. Um langfristig Schmerzen vorzubeugen, sind muskelkräftigende Übungen das Mittel der Wahl. Schauen Sie sich zu den eben genannten Themen unsere passenden Texte und Videos an.

Bis bald und bleiben Sie gesund!