

## Schulter-Nacken-Schmerz

Schmerzen, Spannungen im Schultergürtel und Nacken schränken unsere Beweglichkeit drastisch ein: den Kopf wenden, den Arm heben oder die Hand ausstrecken wird ohne Therapie zur Schmerzprobe.

Eine gesunde Schulter und ein gesunder Nacken müssen voll beweglich sein. Es sollte uns beispielsweise gelingen, ohne Schmerzen mit der Hand über den Kopf zum gegenüberliegenden Ohr oder nach hinten zum gegenüberliegenden Schulterblatt zu fassen. Dazu müssen die Gelenke der Schulter und der oberen Wirbelsäule wie auch die Bänder und Muskeln optimal zusammenarbeiten. Ist ein Teil dieser komplizierten Struktur beeinträchtigt, kann der Schulter-Nacken-Bereich als Ganzes nicht mehr richtig funktionieren.

Im Schultergelenk bewegt sich der relativ grosse Oberarmkopf in einer kleinen Schulterpfanne. Die Stabilität dieses Kugelgelenkes (Pt. 7 in der Abbildung rechts) ergibt sich aus der Schulterkapsel und den umgebenden Muskeln und Sehnen. Die in grossem Umfang möglichen Bewegungen werden aber nicht nur mit dem eigentlichen Schultergelenk, sondern mit dem gesamten Schultergürtel durchgeführt.

Die Knochen des Schultergürtels sind über Muskeln, Sehnen und Bänder mit den Armen beziehungsweise der oberen Wirbelsäule verbunden. Aus diesem Grund hängt der Zustand der Schulter eng mit der Funktion der Hals- und Brustwirbelsäule zusammen. Die verletzungsgefährdete Verbindung zwischen Schulterblatt (5) und Schlüsselbein (9) nennt man Schulterreckgelenk (10) – eine wichtige Struktur, da hier gehäuft Reizungen auftreten. Die aktiven Bewegungen im Schultergelenk werden durch die Muskeln der sogenannten Rotatorenmanschette und den Schulterkappenmuskel gewährleistet.

**Mögliche Ursachen.** Schulterschmerzen treten in zahlreichen Variationen auf. Einerseits können Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich plötzlich auftreten als Folge eines Unfalls mit Überdehnung, Zerrungen oder sogar Brüchen. Andererseits sind da die Beschwerden, die sich über längere Zeit aufbauen. Grund dafür sind oft Fehlhaltung und Fehlstellung der Schulter oder des ganzen oberen Rückens wie zum Beispiel ein Rundrücken, ständig eingezogene Schultern oder ein nach vorne gestreckter Kopf. Fehlhaltungen führen zu verspannten Muskeln. Können sich diese nicht mehr entspannen, beginnen sie zu schmerzen, man schont sie und setzt an ihrer Stelle andere Muskeln übermässig ein. Dieser Teufelskreis beeinflusst das Zusammenspiel der gesamten Schultergürtel-

### Die Autorin:



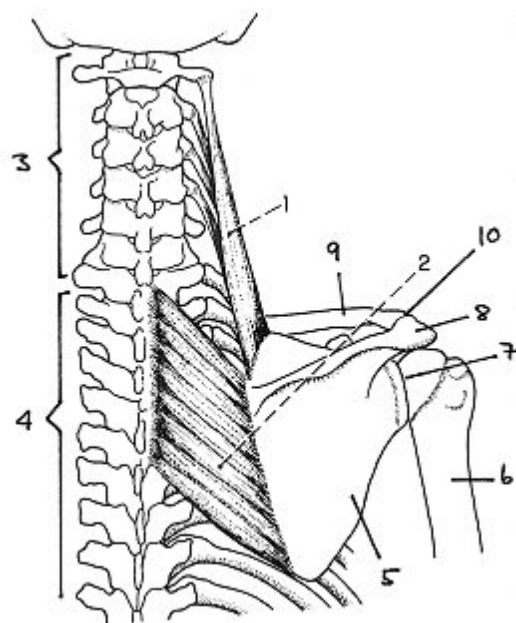
**Fiona Scherrer Rafter**  
Dr. Chiropraktorin  
SCG/ECU

### Praxis:

Chiropraktik Seeland  
Johann-Verresius-Str. 18  
2502 Biel  
Tel. 032 322 65 30  
Fax 032 322 65 93  
[www.chiropraktik-seeland.ch](http://www.chiropraktik-seeland.ch)

### Anatomie des Schultergürtels:

- 1/2 Muskuläre Verbindung zur Wirbelsäule
- 3 Halswirbelsäule
- 4 Brustwirbelsäule
- 5 Schulterblatt (Scapula)
- 6 Oberarm (Humerus)
- 7 Schultergelenk (Glenohumeralgelenk)
- 8 Schulterhöhe (Acromion)
- 9 Schlüsselbein (Clavicula)
- 10 Schulterreckgelenk



telmuskulatur und damit der Gelenke. Diese werden stärker belastet und überbelastet, was in eine Reizung mündet: Gelenkkapsel, Knorpel, Schleimbeutel, Sehnen und Bänder können betroffen sein. Langandauernde Fehlbelastungen und lokale Gelenkreizungen führen längerfristig zu einer Abnutzung im Gelenk (Arthrose).

Doch nicht nur das Gelenk selbst ist von der Fehlbelastung betroffen, sondern auch die Muskeln, was zu einer Reizung am Knochen-Sehnen-Ansatz führen kann. Dies ist die häufigste Schultererkrankung in der chiropraktischen Praxis. Durch eine Schonhaltung im Schultergürtel wird oft auch die Hals- und Brustwirbelsäule überlastet; deshalb ist auch diese chiropraktisch zu kontrollieren und bei Bedarf behandeln zu lassen. Im Rahmen der Diagnostik muss zwischen ausstrahlenden Beschwerden, ausgehend von der Halswirbelsäule, und eigentlichen Beschwerden des Schultergelenks differenziert werden, da sich auch ein Bandscheibenvorfall mit Schulterschmerzen bemerkbar machen kann.

**Symptome.** Erste Krankheitszeichen eines Schulterproblems sind vorübergehende Schmerzen rund um die Schulter, im Oberarm, aber auch im Nacken. Häufig nehmen die Schmerzen in der Nacht zu aufgrund fehlender Bewegung und dem Liegen auf der betroffenen Stelle. Ein weiteres typisches Zeichen eines Schulter-Nacken-Problems sind Schmerzen bei «Über-Kopf-Arbeiten», also bei Arbeiten mit den Händen über der Kopfhöhe. Kraftlosigkeit und Schmerzen beim Anheben des Arms in irgendeine Richtung weisen auf eine Verletzung der Schultermuskulatur, oft der Rotatormanschette, hin. Ist der Nacken betroffen oder werden Nerven beeinträchtigt, können bei gewissen Kopfhaltungen oder Armstellungen Missempfindungen wie Ameisenlaufen in den Armen oder Händen auftreten.

**Wann Hilfe beanspruchen?** Bei anhaltenden Schmerzen, Funktionseinschränkung und/oder Kraftverlust im Schulter-Nacken-Bereich ist es sinnvoll, möglichst rasch einen Chiropraktor aufzusuchen. Der Chiropraktor wird die Funktion der Schulter, des Nackens und der Brustwirbelsäule genau untersuchen und mittels verschiedener Tests die Ursache des Problems herausfinden und eine Diagnose stellen.

**Therapiemöglichkeiten.** Ist die Diagnose gestellt, wird der Patient dementsprechend chiropraktisch behandelt. Ziel jeder Behandlung ist die Wiedererlangung der normalen Funktion und Beweglichkeit des betroffenen Gelenks. Liegt der Grund der Beschwerden in einer Fehllhaltung oder Überlastung, sollte versucht werden, diese zu eliminieren. Ist die Ursache der Schmerzen auf Blockierungen in der Wirbelsäule zurückzuführen, werden diese mit sanften chiropraktischen Griffen gelöst. Auch eine lokale Mobilisation des Schultergelenkes ist sinnvoll. Sind die schlimmsten Schmerzen eingedämmt, sollte der Patient selber aktiv werden. Der Chiropraktor berät die Patienten, wie sie den Bedürfnissen ihres Bewegungsapparates besser entsprechen. ■

### Tipps, um Beschwerden im Alltag zu vermeiden:

- Monotone und einseitig belastende Arbeiten vermeiden. Für «Über-Kopf-Arbeiten» wenn immer möglich Hilfsmittel (zum Beispiel eine Leiter) einsetzen.
- Aufrechte Haltung: Kopf gerade, Schultern nach hinten, Brustwirbelsäule aufgerichtet.
- Korrekt eingerichteteter Arbeitsplatz.
- Richtiges Sitzen im Auto.
- Regelmässige sportliche Betätigung: Schwimmen, Nordic Walking, Gymnastik, Yoga.
- Wie beim Sport heisst es «aufwärmen», bevor man schwere Alltagsarbeiten in Angriff nimmt.