

K. KÜHLWETTER M. LEHMANN
A. GOKELER

Schulter-Schluss

Aktiv gegen den Schulterschmerz

Ein Ratgeber für Patienten

MIT 49 ABBILDUNGEN

STEINKOPFF
DARMSTADT

Inhaltsverzeichnis

1 Krankheitsbilder

Welche Erkrankungen der Schulter sind häufig? ■ Wie erlebten Patienten ihre Schultererkrankung? ■ Was sind typische Beschwerden? ■ Welche Therapie hat den Patienten geholfen? ■ Wie lange dauerte ihre Behandlung? ■ Wie geht es den Patienten heute? ■ Warum entstehen die Beschwerden? ■ Wer hat ein erhöhtes Risiko?

■ Impingement-Syndrom	1
...wenn es eng wird in der Schulter	
■ Kalk-Schulter	8
...wenn Kalkdepots aufreißen	
■ Verletzungen der Rotatorenmanschette	14
...wenn die Schulter sich nicht mehr dreht	
■ Arthrose des AC-Gelenks	20
...wenn das Schulter-Eckgelenk streikt	
■ Verletzungen der langen Bicepssehne	25
...wenn der Biceps rebelliert	
■ Frozen Shoulder	30
...wenn die Schulter einfriert	
■ Schulter-Instabilität	37
...wenn die Schulter auskugelt	
■ Arthrose	46
...wenn der Knorpel schwindet	

2 Untersuchungsmethoden

Welche Informationen braucht der Arzt? ■ Welche Untersuchungsmethoden und speziellen Schulter-Tests gibt es? ■ Warum sollte immer geröntgt werden? ■ Wie sollte geröntgt werden? ■ Was zeigt eine Ultraschall-Untersuchung? ■ Was ist eine MRT? ■ Wann ist eine MRT sinnvoll?

■ Klinische Untersuchung	53
...Beobachten, Betasten, Bewegen	
■ Bildgebende Verfahren	57
...Röntgen, Ultraschall, Kernspintomographie	

3 Behandlungsmethoden

Warum ist Bewegung wichtig? ■ Was ist eine „konservative“ Therapie? ■ Wie können Medikamente helfen? ■ Was bewirkt Physiotherapie? ■ Welche Therapiemaßnahmen gibt es außerdem? ■ Wann ist eine Operation sinnvoll? ■ Welche Operations-Methoden gibt es? ■ Was kann durch ein Operation korrigiert werden? ■ Wie läuft eine Operation an der Schulter ab? ■ Wie geht es nach einer Operation weiter? ■ Wie lange dauert die Nachbehandlung?

■ Medikamente	63
...Schmerzen und Entzündungen lindern	
■ Physiotherapie	65
...in Bewegung bleiben	
■ Physikalische Therapie	67
...Impulse durch Strom und Schall	
■ Operationen an der Schulter	69
...Entscheidungskriterien und Methoden	
■ Moderne Schulterchirurgie	74
...arthroskopische Operationen	
■ Schulter-Endoprothese	80
...schmerzfreie Beweglichkeit zurückgewinnen	
■ Die Zeit nach einer Operation	82
...was Sie sollen, dürfen, können	

4 Physiotherapie

Warum ist Physiotherapie wichtig? ■ Wie unterscheiden sich die Therapieformen?
 ■ Wann wird welche Therapieform angewendet? ■ Was passiert bei der jeweiligen Behandlung? ■ Worauf sollte ich als Patient achten? ■ Wann ist eine stationäre Reha-Behandlung sinnvoll? ■ Wie sollten Arzt und Physiotherapeut zusammenarbeiten? ■ Was wird von mir als Patient erwartet? ■ Welche Übungen helfen meiner Schulter?

■ Lagerungshilfen	87
...Überlastung vermeiden	
■ Wärme	89
...Schmerzen lindern	
■ Kälte	92
...Schwellungen abbauen	
■ Frühfunktionelle Mobilisation	95
...Verklebungen verhindern	
■ Lymphdrainage	97
...Stau beseitigen	
■ Schlingentisch	99
...aufhängen und entlasten	
■ Motorschiene	102
...programmiert bewegen	
■ Hydrotherapie	104
...vom Wasser getragen	
■ Manuelle Therapie	106
...Bewegung gehalten und geführt	
■ Krankengymnastik	108
...richtiges Bewegen üben	
■ Medizinische Trainingstherapie	110
...Muskulatur wieder aufbauen	
■ Ergotherapie	113
...Handgriffe neu lernen	

■ Rehabilitation nach Operationen	115
...ambulant oder stationär?	
■ Schulter-Schluss	117
...Behandlungserfolg durch Kooperation	
■ Der aktive Patient	119
...Übungen für die Schulter	

5 Anhang

■ Was bedeutet ...?	131
...Übersetzung medizinischer Fachbegriffe	
■ Wer sind wir?	139
...über die Autoren	
■ Wer war außerdem beteiligt?	140
Abbildungen lieferten...	140
Danke für ...	141
■ Wo finde ich was in diesem Buch?	143
...Sachverzeichnis	
■ Wie sieht es in der Schulter aus?	146
...Anatomie	