

SCHULTERSCHMERZEN

Von Dr. Eva Greil-Schähs

Oft entwickelt sich ein so genanntes Impingement (Engpass)-Syndrom bei Sportlern, die wiederholte Bewegungen des Armes ausführen, also bei Tennisspielern, Schwimmern oder Gewichthebern. Weitere Auslöser sind Überkopf-Arbeiten oder Wurfspor-

Typischerweise schmerzt das Anheben der Schulter und der Versuch, gegen Widerstand zu drücken. Soforthilfe: Auslösende Tätigkeit meiden, entzündungshemmende Salben und unterstützendes Taping. Bleiben die Schmerzen dennoch bestehen, zum Arzt gehen!



Fotos: aus dem Buch „Selbsthilfe durch Taping“, Urban & Fischer Verlag, Kienzl

Die Abmessungen der gewählten Tapes entsprechen der Länge der Patientenhand. Der Patient steht entspannt vor dem Therapeuten, die Hand auf der anderen Schulter. Am Schulterdach mit dem Anbringen des Tapes – ohne Spannung – beginnen (= Basis). Den zweiten Streifen unterhalb des hinteren Teils des knöchernen Schultergürtels anbringen. Drittes Tape am äußeren Rand des Schulterblattes anbringen. Durch vorsichtiges Reiben aktivieren.



Weniger Aufwand benötigt die fertige, vorgeschchnittene Tapeanlage. Diese kann man in der Apotheke kaufen oder bestellen lassen.

Christian Kienzl, Taping Practitioner, Tirol.
Kontakt: christian@kienzl-ag.at



Fotos: Martin Rossegger (3)

Die vier wichtigsten Schritte bei Knieschmerzen nach einem

PECH IST GUT!

Welche Sofortmaßnahmen bei Meniskusverletzungen die Heilung beschleunigen

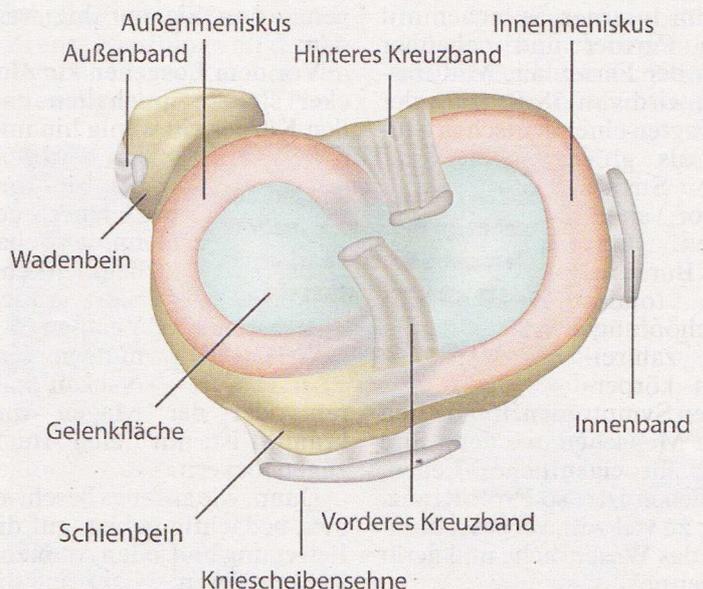


Von OA Dr. Andreas Gfrerrer

Kein Gelenk ist so verletzungsanfällig wie das Knie. Vor allem unzählige Fußballer, Tennis- oder Squashspieler wissen das aus leidvoller Erfahrung. Jede Stop-and-

Go-Sportart stellt eine enorme mechanische Belastung dar. Hauptsächlich gefährdet ist der „Stoßdämpfer“ zwischen Unter- und Oberschenkel, der Meniskus. Im

Der Meniskus



Grafik: Fotolia

GEMA15A1Z4



Unfall: Sofort mit dem Sport aufhören, kühlen, einen Druckverband anlegen und das Bein hochlagern

Akutfall braucht man PECH!

Während ein altersmäßig durch Abbauvorgänge bedingter Meniskusschaden nicht immer Beschwerden verursacht, macht sich der unfallbedingte Riss durch plötzliche Schmerzen und Anschwellen des Gelenkes bemerkbar. Als Sofortmaßnahme sollten sich die Betroffenen nach der PECH-Regel richten!

P = Pause: Das Bein sofort ruhig stellen und nicht heroisch weiter humpeln.

E = Eis: Das Knie so rasch wie möglich kühlen. Eben mit Eis oder kaltem Wasser. Dadurch werden die Blutgefäße enger und das Gelenk schwillt nicht so stark an.

C = Compression:

Einen Druckverband direkt über der kalten Kompresse anlegen. Diese Kompression verhindert eine weitere Einblutung ins Gewebe und reduziert ebenfalls die Schwellung.

H = Hoch: Das Bein hochlagern, um den Rückfluss von Blut aus dem verletzten Gebiet zu fördern.

Wer diese Ratschläge befolgt, beeinflusst den Heilungsverlauf von Anfang an positiv. Folgeschäden durch zu langes Warten werden vermieden. Der Facharzt hat bessere Voraussetzungen, mit sei-

nen Behandlungsmethoden wirkungsvoll zu helfen.

Die Therapie richtet sich natürlich nach der genauen Diagnose, die nach klinischer Untersuchung mit Unterstützung bildgebender Verfahren erfolgt. Wichtigste Methode ist in diesem Zusammenhang die Kernspintomographie.

Mitentscheidend für die Wahl der Mittel sind für den Arzt Alter, Beruf und Sportwünsche des Patienten. Weiterer klarerweise Schwere und Lokalisation des Risses sowie eventuelle Vorschäden des Kniegelenkes.

Oberstes Ziel ist auf jeden Fall der größtmögliche Erhalt des Meniskus. Denn nur so kann diese Struktur ihre stoßdämpfende Aufgabe weiter erfüllen und das Knie vor vorzeitigem Verschleiß – also einer Arthrose – schützen!

Zum Glück muss nicht jeder Meniskusschaden operiert werden. Grundsätzlich sind zunächst Infiltrationen, Physiotherapie und Heilgymnastik sinnvoll. Dazu Physiotherapeutin Martina Kollross: „Zu Beginn wird der Heilungsprozess durch Lymphdrainage und sanfte Mobilisierung und später durch gezielte Übungen unterstützt. Damit wird eine gleichmäßige Belastungsverteilung im

Gelenk erreicht. Das wiederum verbessert die sogenannten koordinativen und sensorischen Fähigkeiten. Der Patient wird einfach schneller wieder fit und sporttauglich.“

Falls ein chirurgischer Eingriff jedoch unumgänglich notwendig ist, stehen heute meh-

reere meniskuserhaltende Techniken zur Verfügung. Operiert wird hauptsächlich arthroskopisch (durchs „Schlüsselloch“), was vergleichsweise wenig belastet.

Am besten ist freilich vorbeugen! Gelenkschonende Sportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Wandern bevorzugt und ein Grundsatz einhalten: Egal ob Walken oder Fußball, mindestens 10 Minuten gezielt aufwärmen! Zum Beispiel durch lockeres Gehen und leichte Kniebeugen. Muskeln, Sehnen und Bänder werden elastischer und widerstandsfähiger. Nur nicht vor dem Sport dehnen, sondern erst nachher vorsichtig und ohne die Schmerzschwelle zu überschreiten!

OA Dr. Andreas Gfrerrer ist Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie in Wien. Kontakt: praxis@orthodoc.wien



Physiotherapeutin Martina Kollross, Wien. Kontakt: kollross@physiopraxis.co.at



Kyтта DIE GUTE WAHL GEGEN SCHMERZEN.

SCHNELL GEGEN SCHMERZEN

Bei Muskel-, Gelenk- und Rückenschmerzen

Wirkstoff: Flüssigextrakt aus der Beinwellwurzel

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie sich in der Gebrauchsinformation oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

NATÜRLICHER WIRKSTOFF



MERCK

Anzeige