

Wussten Sie schon...

... das die sog. **Skapuladyskinesie**, also die Fehlfunktion und Instabilität des Schulterblatts, zu chronischen Schmerzen im Bereich der betroffenen Schulter führt? Das Schulterblatt (Skapula) ist das zentrale Steuerungselement im Bewegungsablauf des Armes, besonders bei Überkopfsportlern, wie Tennisspieler, Volley- und Handballer, aber auch Schwimmsportlern. Häufig ist die Skapuladyskinesie antrainiert und z.T. auch notwendig, um eine Bewegung, wie z.B. einen Aufschlag beim Tennis, effektiv auszuführen. Kritisch wird die Fehlfunktion des Schulterblatts dann, wenn Schmerzen in der Schulter auftreten, was in Kombination mit intensiver sportlicher Betätigung nicht selten der Fall ist.

Sichtbar wird die Skapuladyskinesie beim Absenken des hochgehobenen Arms in Innenrotation (**Bild 1**), bei dem sich der innere und untere Rand des Schulterblatts vom Rücken abhebt. Dies geschieht aufgrund einer Abschwächung der Muskeln, die das Schulterblatt am Rücken fixieren und einer Verkürzung der Muskeln, die das Schulterblatt nach außen und oben rotieren (muskuläre Dysbalance). Typischerweise findet sich bei

der Untersuchung eine verminderte Innenrotation des Armes sowie eine schmerzhafte Außenrotation gegen Widerstand und die Zeichen eines Engpasses unter dem Schulterdach.

Für das Ergebnis der Behandlung entscheidend ist eine ausreichend lange Sportpause von 6 - 8 Wochen zur Wiederherstellung des muskulären Gleichgewichts mit einem speziellen Training der betroffenen Muskelgruppen. Zu Beginn steht die Reduktion der Entzündung unter dem Schulterdach im Vordergrund mittels Eisapplikation, Taping (**Bild 2**), Medikamente und auch Injektionen. Erst danach kann mit der Physiotherapie begonnen werden, in Kombination mit einem selbständigen häuslichen Übungsprogramm. Erst ganz am Schluss steht die Wiederaufnahme des sportspezifischen Trainingsprogramms bei ausreichender Stabilität und Kontrolle des Schulterblatts.

➤ **Deshalb gilt: Bei Skapuladyskinesie ist die richtige Diagnosestellung und das gezielte muskuläre Stabilitätsprogramm von entscheidender Bedeutung.**

Ihr Dr. Reinhard Wittke



Kurpromenade 2 · 95448 Bayreuth

Telefon: 0921 - 51 54 71

Internet: www.sportmedizin-wittke.de

