

Schmerzen: Betroffene suchen Rat

Ein Informationstag in der Vogtland-Klinik Bad Elster lockte rund 120 Besucher, vor allem aus Sachsen und Thüringen.

VON STEFFEN ADLER

BAD ELSTER – „Das Leben auf die leichte Schulter nehmen“, war Motto des Informationstages, zu dem Dr. Steffi Sedlatschek, Fachärztin für Orthopädie, am Samstag insgesamt 120 Teilnehmer in der Vogtland-Klinik Bad Elster begrüßen konnte. Unter den zahlreichen Teilnehmern waren auch viele Interessenten aus der Rheumaliga Bad Elster sowie von Selbsthilfegruppen von Jena, Zwickau und Pegau vertreten.

Das zeugt von einem großen Interesse, mehr über Schulterschmerzen zu erfahren. Sie treten sehr häufig auf und können viele Ursachen haben. Wichtig ist eine richtige Anamnese und Diagnostik. Bei einer ärztlichen Untersuchung wird der Schmerzpunkt genau lokalisiert



Sichtlich Spaß machte den Teilnehmer am Informationstag die praktischen Tipps und Hinweise zur Gesunderhaltung der Schultergelenke von Physiotherapeutin Gabriele Sandner.

FOTO: STEFFEN ADLER

und festgestellt, in welchem Ausmaß die Schulter noch beweglich ist, informierte Almut Sasse, Assistenzärztin im Fachbereich Orthopädiezentrum Sachsenortho Auerbach/Reichenbach. Sie gab einen Überblick über die verschiedenen Krankheitsbilder und wann Ultraschalltests, Röntgentests oder Magnetresonanztests zur Abklärung der

Ursachen notwendig sind. Von den Ursachen ist die weitere Behandlung abhängig.

Bei Überbelastung, Verstauchungen oder Zerrungen wird „konservativ“ behandelt, beispielsweise mit Eis- oder Hitzebehandlungen sowie Kompressen und Massagen. Nur in seltenen Fällen, wie bei Brüchen, Sehnen- und Bänderrissen ist eine

Operation notwendig. Danach sind umfangreiche Rehabilitationsmaßnahmen zur Wiedererlangung von Bewegungs- und Belastungsfähigkeit nötig. Das Einsetzen eines künstlichen Schultergelenks ist bei starken Formen von Schultergelenkverschleiß und Arthrose oftmals die letzte Möglichkeit zur Beseitigung von Schulterschmerzen.

Aber auch Stress kann durch erhöhte Muskelspannungen und an dauernde Verkrampfung Schulterschmerzen verursachen, machte Diplom-Psychologe Stefan Hamsch aufmerksam. Um das zu verhindern sollte man stets auf eine gute Körperhaltung achten und bei entstehenden Schmerzen auf Grund des psychischen Befindens vor allem auf ein positives Denken achten.

Auch über naturheilkundliche Therapieansätze, wie Akupunktur und Neuraltherapie wurde informiert, bevor Physiotherapeutin Gabriele Sandner abschließend praktische Tipps und Übungen zur Stärkung der Schultermuskulatur und Gesunderhaltung der Schultergelenke sowie zur Vermeidung von Schulterschmerzen gab.