



# FIT UND XUND #3.30

## DIE INSTABILE SCHULTER – EINFACH ERKLÄRT

Die Schulter ist das beweglichste Gelenk unseres Körpers. Genau das macht sie aber auch anfällig für Instabilität. Von einer instabilen Schulter spricht man, wenn der Oberarmkopf nicht mehr sicher in der Gelenkpfanne sitzt. Betroffene haben oft das Gefühl, dass die Schulter «rutscht», schwach ist oder sogar auskugeln könnte. Schmerzen, Unsicherheit bei bestimmten Bewegungen und Kraftverlust sind typische Anzeichen.

Ursachen können ein Sturz, eine Sportverletzung oder wiederholte Überlastung sein. Auch schwache Muskeln oder überdehnte Bänder spielen eine Rolle. Besonders häufig betroffen sind Menschen, die Überkopfsportarten wie Handball, Volleyball oder Schwimmen ausüben. Aber auch im Alltag kann eine instabile Schulter Probleme machen, zum Beispiel beim Anheben von Gegenständen oder beim Anziehen einer Jacke.



Die gute Nachricht: In vielen Fällen lässt sich die Schulter durch gezieltes Training stabilisieren. Wichtig ist, die kleinen, gelenknahen Muskeln zu stärken und die Kontrolle über die Bewegung zu verbessern.

Geduld und regelmässiges Üben sind dabei entscheidend.

### Übung 1

Aussenrotation mit Handtuch: Stellen Sie sich aufrecht hin, klemmen Sie ein



zusammengerolltes Handtuch zwischen Ellenbogen und Körper. Der Ellenbogen bleibt am Körper, der Unterarm ist um 90 Grad angewinkelt. Drehen Sie den Unterarm langsam nach aussen und wieder

zurück. 2 bis 3 Sätze à 12 Wiederholungen. Widerstand erhöhen mit einem Theraband.

### Übung 2

Wandstütz: Stellen Sie sich etwa mit einer Armlänge Abstand vor eine Wand und stützen Sie sich mit den Händen ab. Halten Sie die Arme leicht gebeugt und drücken Sie sich aktiv von der Wand weg, ohne die Ellenbogen zu strecken. Die Schulterblätter bewegen sich dabei nach aussen. 2 bis 3 Sätze à 10 bis 15 Wiederholungen.

Bei anhaltenden Beschwerden sollte immer eine Ärztin, ein Arzt oder eine Physiotherapeutin beziehungsweise ein Physiotherapeut aufgesucht werden.

Onno Moerbeek

Physio Sport Andelfingen

