



Anne Baumgart

Schulterschmerzen – so hilft die integrative Medizin aus Ost und West



Schulterschmerzen gehören zu den dritthäufigsten Beschwerdebildern des Muskel-Skelett-Systems und sind somit ein Problem, das viele Menschen in ihrem Alltag einschränkt. Sie können durch verschiedene Ursachen wie Überlastung, Verletzungen, Fehlhaltungen oder degenerative Erkrankungen entstehen.

Eine medikamentöse Behandlung lässt sich sinnvoll durch Physiotherapie und naturheilkundliche Verfahren ergänzen, um vorschnelle Operationen zu vermeiden und den Körper auf natürliche Weise zu unterstützen, sein Gleichgewicht wiederzufinden und Schmerzzustände zu überwinden. Erfahren Sie, wie integrative Ansätze der Orthopädie und Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bei der Behandlung und Vorbeugung von Schulterschmerzen helfen können – und die Selbstheilung des Körpers unterstützen.

Eine integrativ-medizinische Herangehensweise, welche aktuelle orthopädische Erkenntnisse und Jahrhunderte alte Erfahrungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin vereint, macht nicht nur Hoffnung auf eine schnellere und nachhaltige Genesung – sie kann auch dazu beitragen, das eigene Verständnis für einen verschleißarmen Gebrauch dieses wertvollen Gelenks zu schulen, um es gar nicht erst zu langwierigen Schulterproblemen kommen zu lassen.

Besonderheiten des Schultergelenks

Anatomisch gesehen ist die menschliche Schulter ein Faszinosum, denn von allen Gelenken im menschlichen Körper weist sie die höchste Beweglichkeit auf.

Genau genommen handelt es sich bei der Schulter um eine sehr komplexe Anatomie unter Beteiligung gleich mehrerer Gelenke:

- Das „eigentliche“ Schultergelenk, medizinisch **Glenohumeralgelenk**, ist ein Kugelgelenk, das vom oberen Kopf des Oberarmknochens (Humerus) und einer Vertiefung des Schulterblatts (Glenoid) gebildet wird.
- Das **Akromioklavikulargelenk** ist eine gelenkige Verbindung zwischen dem Schlüsselbein (Klavikula) und dem oberen Ende des Schulterblattes (Akromion).
- Das **Sternoklavikulargelenk** oder mediales Schlüsselbeingelenk ist die Verbindung zwischen Schlüsselbein (Klavikula) und Brustbein (Sternum) und bildet die einzige knöcherne Verbindung zwischen Rumpfskelett und oberer Extremität.
- Das Schulterblatt-Thorax-Gelenk, medizinisch **Scapulathorakgelenk**, ist ein unechtes Gelenk im Bereich des Schultergürtels, welches sich aus dem Schulterblatt (Scapula) und dem Brustkorb (Thorax) zusammensetzt.

Diese Besonderheiten und der komplizierte Aufbau der Schulter sind es, welche dieses Körperteil so anfällig für Verschleiß und Verletzungen machen. **Denn die hohe Beweglichkeit hat ihren Preis:** Abweichend von anderen Gelenken ist der Bewegungsradius kaum durch knöcherne Führungen eingeschränkt, welche das Gefüge schützen könnten. So kann es umso leichter zu Instabilitäten und Verletzungen in der Schulter kommen.

Häufigste Ursachen von Schulterschmerzen

Aus **anatomisch-orthopädischer Perspektive** entstehen Schulterschmerzen am häufigsten aufgrund folgender Ursachen:

- **Verletzungen der Rotatorenmanschette:** Die Sehnen, welche den Oberarmkopf stabilisieren, können infolge

von Fehlhaltungen, Unfällen und Überbeanspruchung verletzt sein oder sich mit der Zeit degenerativ verändern.

- **Frozen Shoulder (adhäsive Kapsulitis):** Ein Hormonmangel, insbesondere von Östrogen, Schilddrüsenhormonen oder Cortisol, kann den Bindegewebsstoffwechsel im Schulterbereich beeinträchtigen. Dadurch steigt das Risiko, dass sich die Schultergelenkkapsel entzündet, verdickt und vernarbt, was zu Schmerzen und einer deutlichen Einschränkung der Beweglichkeit führt. Besonders gefährdet sind Frauen in den Wechseljahren und Menschen mit Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes oder einer Schilddrüsenunterfunktion.
- **Kalkschulter (Tendinitis calcarea) und Impingement-Syndrom:** Aufgrund von Mangeldurchblutung kommt es zu einem Umbau der Zellen in den Sehnen der Schulter. Dabei entsteht festes Knorpelgewebe, an welches sich Kalk anlagern kann. Infolgedessen kann es zur schmerzhaften Einklemmung von Sehnen und einer Nervenreizung unter dem Schulterdach kommen. Überkopfarbeiten oder ein Ungleichgewicht im Zusammenspiel verschiedener Muskeln können die Schmerzsymptomatik verstärken.
- **Arthrose:** Wie bei jedem anderen Gelenk kann sich auch im Schultergelenk bzw. den verschiedenen Gelenkverbindungen der Schulter (s. oben) die dämpfende Knorpelschicht abnutzen, welche verhindert, dass Knochen auf Knochen reibt. Wenn dann die Nerven im Knochengewebe regelmäßig gereizt werden, können Schmerzen, Entzündungen, Schwellungen und Steifheit auftreten.

Auch wenn Verletzungen, Unfälle und alters- oder krankheitsbedingte Abbauprozesse im Körper als Ursache auf der Hand liegen, lohnt sich der zusätzliche Blick auf die Entstehungsgeschichte von Schulterschmerzen durch die Brille der **Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM):**

Selten kommen Krankheiten und Schmerzen aus dem Nichts, sondern kündigen sich – möglicherweise schon Jahre im Voraus oder an ganz anderer Stelle im Körper – durch unterschiedliche Syndrommuster an.

Das Vorliegen eines bestimmten Musters erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass sich irgendwann eine fortgeschrittenere Form des körperlichen „Unwohlseins“ zeigt



oder der Mensch für einen äußeren schädlichen Einflussfaktor empfänglicher ist.

- **Wind-Kälte-Feuchtigkeitseinfluss:** Von allen äußeren „pathogenen Faktoren“, welche die TCM unterscheidet (Kälte, Hitze, Trockenheit, Feuchtigkeit und Wind), werden Schulterschmerzen zu Beginn meist von einer Kombination aus Wind, Kälte und Feuchtigkeit hervorgerufen. Diese können in die Leitbahnen eindringen und den freien Fluss von Blut und der Lebensenergie „Qi“ behindern.
- **Qi- und Blut-Stagnation:** Werden die oben genannten pathogenen Faktoren nicht schnell ausgeleitet, können hartnäckige Blockaden im Blut- und Energiefluss entstehen, wodurch Schmerzen und Bewegungseinschränkungen zunehmen oder chronisch werden können.
- **Qi- und Blut-Mangel:** Liegt eine Stagnation über längere Zeit vor oder zehren die Lebensumstände mit den Jahren deutlich an der Substanz, kann ein örtlich begrenzter oder generalisierter Mangel an Energie und Blut entstehen. Blut ist Flüssigkeit und dient letztendlich auch der Befeuchtung und dem Geschmeidighalten von Körperstrukturen. Im fortgeschrittenen Stadium einer Dysbalance sieht die Chinesische Medizin somit Hitze und Trockenheit als behandlungsbedürftiges Syndrommuster.
- **Disharmonie der Emotionen und inneren Organe:** Körper und Geist bilden in der TCM eine untrennbare Einheit. So können organische und seelische Ungleichgewichte bzw. Gefühle, die nicht angemessen und zum

richtigen Zeitpunkt erkannt, „bearbeitet“ und hinter sich gelassen werden, sich ebenfalls in Schmerzen manifestieren.

Welches Syndrommuster den jeweiligen Schulterschmerzen zugrunde liegt, wird von erfahrenen **TCM-Therapeuten anhand einer ausführlichen Befragung und körperlichen Untersuchung**, unter anderem mithilfe von **Puls- und Zungendiagnostik**, ermittelt. So deuten etwa ein langsamer, schlüpfriger Puls und eine blasse, gedunsene Zunge mit viel Belag auf das Vorliegen von Kälte und Feuchtigkeit hin, wohingegen eine dunkelrote, trockene und eher kleine Zunge ohne Belag zusammen mit einem schnellen dünnen Puls, Hinweis auf eine Hitze-Erkrankung geben kann. Auch die Qualität der Schmerzen – ob stechend, ziehend, drückend, wandernd etc. – hat Aussagekraft.

Diese Art der Differentialdiagnostik ermöglicht es, je nach Stadium der Erkrankung mit unterschiedlichen Mitteln und Maßnahmen zu arbeiten und der Entstehung oder einer Verschlimmerung bzw. Chronifizierung von Schmerzen vorzubeugen.

In der chinesischen Medizin ist seit jeher auch das aktive Mitwirken der Betroffenen gefragt, sei es in Form von **Körperübungen** (Qigong und Tai-Chi), einer typgerechten **Ernährung**, der bewussten Pflege von **Ruhe und Meditation** oder regelmäßiger **Eigenmassage**. Am besten jedoch, wenn sich der Mensch so früh wie möglich seiner Selbstwirksamkeit bewusst wird und all diese Maßnah-



men bereits im Alltag integriert hat. Dieser Aspekt der Vorbeugung und Eigenbehandlung wird „**Yang Sheng**“ – **die Pflege des Lebens** – genannt.

Behandlungsmöglichkeiten bei Schulterschmerzen

Schulterschmerzen werden meist mittels **konservativer Maßnahmen und Physiotherapie** behandelt.

Die Entscheidung für einen chirurgischen Eingriff wird gerade bei der Schulter stark altersabhängig gefällt. Eine Operation kommt eher nur für junge Sportler infrage, wenn sich eine Instabilität der Schulter durch konservative Therapieansätze partout nicht beheben lässt. Ab dem 55. Lebensjahr wird nur sehr zurückhaltend an der Schulter operiert.

Bei den konservativen Therapieansätzen spielt nach einer anfänglichen Ruhigstellung des Gelenks eine **konsequente, regelmäßige Physiotherapie** eine erhebliche Rolle. Diese kann sechs Monate oder länger dauern. So wird die beschwerdefreie bis -arme Vernarbung der kaputten Strukturen, etwa einer eingerissenen Supraspinatus- oder Bizeps-Sehne, unterstützt. Die heilen Anteile der Rotatorenmanschette werden entsprechend aufgebaut, um **die Schulter muskulär zu stabilisieren und eine möglichst große Beweglichkeit wiederherzustellen**.

Auch nimmt der Einsatz von schmerz- und entzündungshemmenden Medikamenten gerade zu Therapiebeginn eine wichtige Rolle ein, etwa Kortison-Spritzen zur Behandlung von Schleimbeutel- oder Gelenkentzündungen, um einer Chronifizierung oder Verschlechterung vorzubeugen.

Stoßwellentherapie gilt in der klassischen Medizin als erfolgreichste konservative Behandlung der Kalkschulter. Dabei werden energiereiche fokussierte Schallwellen auf die betroffene Struktur geleitet, um die Verkalkung aufzulösen. Der Kalk wird dann vom umgebenden Gewebe abgebaut und vom Körper ausgeschieden. Eine bis drei Behandlungen reichen in der Regel aus.

Diese orthopädischen Behandlungsansätze lassen sich durch Maßnahmen der Chinesischen Medizin sinnvoll ergänzen:

- **Akupunktur:** Hierbei werden spezifische Punkte im Schmerzgebiet oder dem Leitbahn-System ausgewählt und mit feinen Akupunkturnadeln stimuliert, um Schmerzen zu lindern und Blockaden zu lösen.
- **TCM-Kräutertherapie:** Der Einsatz sorgsam kombinierter Heilkräuter dient der Harmonisierung des Energieflusses und **Stärkung** der inneren Organe, was entsprechend dem diagnostizierten Syndrommuster heilsam und schmerzlindernd auf die Schulter wirken kann.
- **Manuelle Techniken:** Bestimmte TCM-Massagetechniken, die sogenannte **Tuina-Massage**, oder das gezielte Ansetzen von **Schröpfköpfen** dienen der Lockerung von Verspannungen und Förderung der Durchblutung. Bei der **Moxibustion** wird mit glühendem Beifußkraut bestimmten Akupunkturpunkten oder Körperteilen Wärme zugeführt, vor allem bei Kälte-Feuchtigkeitseinflüssen und zum Lösen von Stagnationen.

Integrative Ansätze zur Vorbeugung von Schulterschmerzen

Auch wenn bei starken oder hartnäckigen Schulterschmerzen eine **gründliche Diagnose** – gegebenenfalls mittels MRT, CT, Röntgen und Ultraschall – sowie ein **umfassendes, an die Ursache angepasstes Therapiekonzept** wichtig und sinnvoll sind, können Betroffene Einiges selbst in die Hand nehmen, damit die Schmerzen nicht chronifizieren.

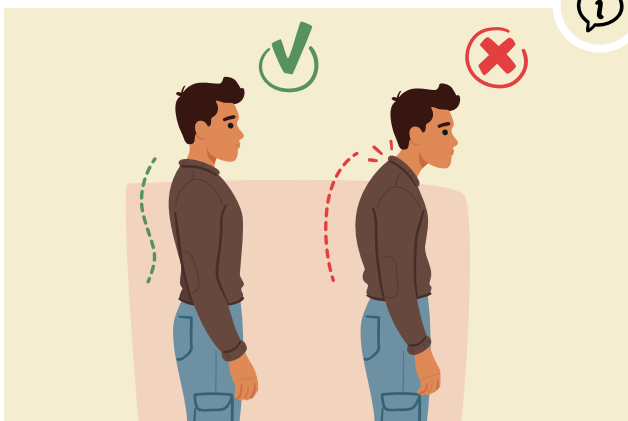
Tägliche Pflege für eine starke Schulter!

Selbst wenn man noch gar nicht (wissentlich) von Verletzungen oder degenerativen Prozessen im Schultergelenk betroffen ist, sollte man sich der wertvollen, sensiblen Strukturen in diesem Körperteil bewusst sein und diese am besten täglich pflegen.

Dazu dienen folgende Maßnahmen aus der Physiotherapie und Traditionellen Chinesischen Medizin:

- Mittels **regelmäßiger Bewegung**, gezielter gymnastischer Übungen bzw. moderatem Krafttraining lassen sich Beweglichkeit und Stabilität des Schultergelenks fördern.
- Auf eine **ergonomische Arbeitsweise** unter Vermeidung von Überkopfarbeiten und einseitigen Belastungen sollte stets geachtet werden. Vor allem das häufige seitliche Anheben des Armes über 90° unter Belastung ist „Gift“ für die Supraspinatus-Sehne, die auf diese Weise immer wieder dem Risiko einer Einklemmung und „Scherverletzung“ ausgeliefert ist.
- Einer vorliegenden **Körperfehlhaltung** sollte man sich dringend bewusst werden und diese **nachhaltig korrigieren**. Durch Schreibtisch- und Sitzarbeit sowie den häufigen Gebrauch von Mobiltelefonen neigen viele Menschen zu einem Rundrücken, das heißt der obere Rücken ist nach vorne gekrümmt (Kyphose), die Halswirbelsäule nach hinten abgeknickt (Lordose). Dabei fallen die Schultern nach vorne ein und mit der Zeit verkürzt sich die Brustmuskulatur, wodurch das Gefüge zwischen Schulterdach und Schlüsselbein noch enger wird.

Ausgleichsübungen dienen dazu, die **Schulterachse zurückzuführen und zu stabilisieren** sowie eine aufrechte Haltung des oberen Rückens und des Kopfes zu trainieren. So lassen sich muskuläre Dysbalancen korrigieren und Haltungsschäden vorbeugen.



Das Üben des **aufrechten Standes** ist integraler Teil einer jeden **Qigong-Praxis**. Der Mensch ist Bindeglied zwischen Himmel und Erde: So wie in vielen Qigong-Übungen ein fester Stand der Füße auf dem Boden trainiert wird, lernen Praktizierende auch, wie sie über den Scheitelpunkt (Akupunkturpunkt DuMai 20, „Baihui“ oder auf deutsch „Hundert Zusammenkünfte“) über einen gedachten feinen Faden mit dem Himmel verbunden sind. Das Kinn wird

dabei leicht zur Brust gezogen, das sog. „Jadekissen“ am unteren Hinterkopf wird sanft nach hinten und oben geschoben. Wer regelmäßig Qigong macht, wird sich automatisch eine ergonomische, aufrechte Haltung von Rücken, Schultern und Kopf aneignen.

Aus Sicht der TCM lassen sich Schulterschmerzen zusätzlich vermeiden, indem man sich **vor schädlichen äußeren Einflüssen schützt**. Das Eindringen von Kälte und Feuchtigkeit in die Leitbahnen und dadurch entstehende Blockaden und Disharmonien beugt man durch das Tragen von Kleidung vor, welche der Jahreszeit und den Witterungseinflüssen angemessen ist. Auch sollte man übermäßiges Schwitzen, und damit zu weit geöffnete Körperporen, möglichst vermeiden.

Mittels einer ausgewogenen, typ- und jahreszeitengerechten Ernährung werden Energiehaushalt und Organfunktionen ebenfalls unterstützt. TCM-TherapeutInnen, -ErnährungsberaterInnen oder Yang Sheng-Coaches können hierzu wertvolle Tipps geben.

Die Kombination von orthopädischen und TCM-Ansätzen sowie das aktive Einbinden der Betroffenen in ihren Heilungsprozess hat sich in meiner langjährigen Praxiserfahrung bewährt, um chronische Schulterschmerzen effektiv zu behandeln und vorzubeugen. Als immer wichtiger erachte ich die Tatsache, dass wir Menschen über ein bis ins hohe Alter lernfähiges Gehirn verfügen und uns mit der nötigen Motivation und den erfolgreichen Methoden aus der Gehirn- und Lernforschung ungünstige Gewohnheiten und Haltungen nachhaltig abtrainieren können.



Anne Baumgart

Anne Baumgart ist Heilpraktikerin und Yang Sheng-Coach mit eigener Praxis in München. Sie unterstützt mithilfe der Chinesischen Medizin Menschen mit Schmerzen, Neuralgien, Erschöpfung und Kinderwunsch dabei, die Kunst der Selbstfürsorge dauerhaft in ihren Alltag zu integrieren.
www.naturheilpraxis-baumgart.com