

Abigail Frommann (29) hatte das Impingement-Syndrom: Die Schmerzen habe ich einfach wegtrainiert

Sehnen und Schleimbeutel im Schultergelenk der Altenpflegerin waren eingeklemmt. Jetzt ist sie wieder fit – ohne Medikamente und OP



Strahlt und ist wieder beweglich: Abigail Frommann trainierte mit der Schulterhilfe (Foto oben rechts)

Beim Fernsehen wollte sich Abigail Frommann nur unter die Decke kuscheln, da knackte es im linken Schultergelenk. Die Stelle tat sofort höllisch weh, und am nächsten Tag strahlte der Schmerz bereits über den Arm und Ellenbogen bis in die Hand aus. Die Altenpflegerin biss die Zähne zusammen, ging trotzdem zur Arbeit. Doch die Beschwerden wurden immer schlimmer. Senioren beim Aufstehen zu helfen oder im Rollstuhl zu schieben, fiel ihr immer schwerer. Selbst nachts fand sie keine Ruhe, konnte trotz Kissen unter dem linken Arm nicht durchschlafen. Mit Hausmitteln kam sie auch nicht weiter, weder Wickel mit Heilcreide noch Kühlpacks oder Wärmflasche halfen. „Zum Schluss konnte ich noch nicht mal eine Tasse anheben, geschweige denn oben in den Schrank stellen.“

Oder mit links die Haare zu föhnen, ging auch nicht.“ Instinktiv nahm die junge Frau aus Solingen eine Schonhaltung ein, hielt den linken Arm möglichst gestreckt und nah am Körper. Als Folge entstehen dadurch aber häufig weitere Probleme: Die Muskeln und Sehnen verkürzen sich, der Knorpel wird nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Abigails Situation verschlechterte sich. Ein Orthopäde verordnete ihr Salben, ein anderer Ultraschalltherapie und

18-mal Krankengymnastik – aber der Schmerz blieb. „Ich hatte schon Panik, dass ich operiert werden

Problem: Impingement-Syndrom
Krankengeschichte: Salbe gegen Schmerzen und Entzündungen, Ultraschall, Krankengymnastik
Lösung: Schulterhilfe-Training



Zwischen Oberarmkopf und Schulterdach waren Muskeln, Sehnen und Nerven eingeklemmt. Gezieltes Training half



So arbeitet Abigail gegen die Dysbalance ihrer Muskeln

muss. Mittlerweile konnte ich nicht mal mehr eine Einkaufstasche tragen. Meine Mutter kochte für mich und machte wie früher meine Wäsche.“

Nach zwei Jahren suchte Abigail schließlich den Schulter Spezialisten Roman Ewertz in Solingen auf, der nach gründlicher Untersuchung endlich erkannte: Seine Patientin hatte das Impingement-Syndrom und somit eines der häufigsten Krankheitsbilder an der Schulter.

Nach drei Wochen schmerzfrei – nur mit Bewegung

Dabei sind Muskeln, Sehnen und Nerven zwischen dem Oberarmkopf und dem Schulterdach eingeklemmt. Grund hierfür sind oft Tätigkeiten, die über Kopf durchgeführt werden und die Muskulatur einseitig belasten. Bei Abigail wurde das Engpass-Syndrom vermutlich durch ihren Lieblingssport ausgelöst. Bevor die Schmerzen einsetzen, ver-

brachte sie schließlich jede freie Minute mit Klettern. Roman Ewertz kann die junge Patientin aber beruhigen. Das Impingement-Syndrom kann in vielen Fällen mit einer sogenannten Schulterhilfe wegtrainiert werden. Um wieder fit zu werden, muss Abigail damit eine bestimmte Übung durchführen. Das ganze Training dauert nicht länger als eine Viertelstunde. Für rund 100 Euro bestellte die 29-Jährige das Gerät im Internet, trainierte anfangs im Sitzen vor einem Spiegel. Das Ergebnis: Nach drei Wochen war sie tagsüber wieder schmerzfrei, auch der nächtliche Ruheschmerz ging allmählich zurück. Damit das auch in Zukunft so bleibt, ist die Schulterhilfe Abigails ständiger Begleiter geworden. Selbst im Urlaub kommt „das gut Stück“ mit in den Flieger. Schließlich möchte sie nie wieder solche Schmerzen erleben.

PASCALÉ PATHÉ

Das sagt der Arzt



Roman Ewertz
niedergelassener Orthopäde in Solingen

„Zweimal 15 Minuten pro Woche reichen“

Wie funktioniert die Eigentherapie?

Durch das regelmäßige Training kann die Dysbalance der Muskulatur behoben werden. Dadurch nimmt das Schultergelenk meist wieder eine gesunde Stellung ein, und der Schmerz hört auf.

Welche Übung muss der Patient durchführen?

Der Patient legt den Schulterhilfe-Bügel an, stellt sich mit beiden Füßen auf das elastische Sportband. Dann zieht er den Expander an den Handgriffen nach oben und entspannt nach unten hin wieder. In Absprache mit dem Arzt dauert eine Trainingseinheit etwa 15 Minuten.

Wie oft muss das Training durchgeführt werden?

Bei akuten Beschwerden sollten Patienten zwei- bis dreimal pro Woche trainieren, danach genügt einmal.

Kann die Methode eine Schulter-OP ersetzen?

Bei Patienten, die regelmäßig trainieren, erlebe ich das sogar recht häufig.

Übernehmen die Krankenkassen die Kosten?

Krankenkassen können die Kosten für das Gerät übernehmen, müssen aber nicht! Das liegt im Ermessen der einzelnen Kassen. Eine Rückfrage lohnt sich daher immer!

Fotos: Pascale Pathé

...natürlich gegen Sodbrennen

- ✓ wirkt schnell und anhaltend
- ✓ höchste Säurebindung ohne Nebenwirkungen
- ✓ wertvolle Mineralien und Spurenelemente
- ✓ reines Naturarzneimittel aus Deutschland, vegan

Luvos
HEILERDE

www.luvos.de

Adolf Justus Luvos® Heilerde 1 fein. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen, säurebedingten Magenbeschwerden und Durchfall. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG, Otto-Hahn-Straße 23, 61381 Friedrichsdorf.



Endlich Ruhe

Calmvalera®

- Beruhigt am Tag
- Entspannt in der Nacht
- Gut verträglich

schnell und natürlich wirksam*

CALMVALERA® TABLETTEN

FEDERT

* Dimpfel et al. Journal of Behavioral and Brain Science 2016; 6: 404–431
Calmvalera® Tabletten. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöop. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervös bedingte Unruhezustände und Schlafstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Hevert-Arzneimittel · In der Weiherwiese 1 · D-55569 Nussbaum · www.calmvalera.de