MICHAEL METZ
HEILPRAKTIKER
Osteopathie & funktionelle Naturheilkunde

VORGESCHMACK · 06 / 10

Schulter.
Wenn der Arm über Kopf nicht will.

Jacke anziehen, ins obere Regal greifen, nachts auf der Seite liegen. Der Schmerz sitzt außen am Oberarm, oft zwischen 60 und 120 Grad Armhebung. Darüber und darunter geht es.

Fachleute nennen das subakromialen Schulterschmerz. Früher hieß es Impingement, also Einklemmung. Das Bild vom eingeklemmten Sehnenstück ist inzwischen überholt, und mit ihm die Idee, man müsse operativ Platz schaffen.[1, 2]

> **NOTFALL** Schulter- oder Armschmerz mit Brustdruck, Atemnot oder Schweißausbruch? Dann nicht weiterlesen, sondern 112 oder Notaufnahme. Alle Warnzeichen findest du am Ende.

KURZ GESAGT

01 Gezieltes Training kommt zuerst, vor jeder Operation.

02 Schonen hilft nicht, dosieren schon.

03 Rechne mit acht bis zwölf Wochen, nicht mit acht Tagen.

01 Erst Training

Eine Übersichtsarbeit über 64 hochwertige Studien kam zu einem klaren Ergebnis: Gezieltes Training ist bei diesem Schulterschmerz so wirksam wie eine Operation und besser als Abwarten. Sie empfiehlt Training als erste Behandlung.[1]

In einer schwedischen Studie standen 102 Menschen bereits auf der Warteliste für die Operation. Nach drei Monaten gezieltem Training für Rotatorenmanschette und Schulterblatt wollte nur noch jeder fünfte operiert werden. In der Vergleichsgruppe mit unspezifischen Übungen waren es fast zwei Drittel.[3]

02 Zwei Übungen zum Probieren

Du brauchst ein Gummiband mittlerer Stärke. Langsam, vor allem auf dem Rückweg. Das ist der Anfang. Welche Übungen und welche Dosis wirklich zu dir passen, testen wir zusammen.

01 **Außendrehen mit Band**

Stehend, Ellbogen am Körper und 90 Grad gebeugt, ein kleines Handtuch zwischen Ellbogen und Rumpf. Das Band mit dem Unterarm nach außen ziehen, drei Sekunden zurückgehen lassen.

3 × 15
1 bis 2 × täglich

02 **Wandrutschen**

Mit dem Gesicht zur Wand, Unterarme an der Wand. Die Arme langsam nach oben gleiten lassen, so weit es ohne stechenden Schmerz geht, und wieder zurück.

10 ×
täglich

FAUSTREGEL

Spürbar ist erlaubt, stechend nicht. Was bei der Übung anfängt, sollte bis zum nächsten Morgen abgeklungen sein. Steigere erst das Band, wenn 3 × 15 sauber gehen.

Unsicher, ob das zu dir passt? Im Termin testen wir es. 09721 4765199 · 0931 78495720

WANN DU NICHT ABWARTEST

Sofort 112 oder Notaufnahme

- Schmerz in Schulter oder Arm zusammen mit Druck in der Brust, Atemnot, Schweiß oder Übelkeit
- Nach Sturz sichtbare Fehlstellung oder der Arm lässt sich gar nicht mehr bewegen
- Heiße, geschwollene Schulter mit Fieber

Zeitnah ärztlich abklären

- Nach Sturz oder Ruck kannst du den Arm plötzlich nicht mehr aktiv anheben
- Kribbeln, Taubheit oder Schwäche in Arm oder Hand
- Die Schulter wird über Wochen in alle Richtungen steifer
- Starker Schmerz nachts und in Ruhe, Krebserkrankung in der Vorgeschichte oder ungewollter Gewichtsverlust

Wichtig. Dieser Text ersetzt keine Untersuchung und keine Diagnose. Er beschreibt, was nach heutigem Wissensstand für die meisten Menschen gilt. Bist du schwanger, frisch operiert, hast du Osteoporose, eine Krebserkrankung oder eine entzündliche Gelenkerkrankung, sprich die Übungen vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt ab. Verordnete Medikamente nie eigenmächtig absetzen. Bei Warnzeichen schicke ich dich zuerst zur ärztlichen Abklärung. Nicht jedes Verfahren ist wissenschaftlich gleich gut untersucht. Ich sage dir offen, was Studienlage ist und was Erfahrung. Studien beschreiben Gruppen, nicht deinen Einzelfall. Ein Heilversprechen gebe ich nicht.

QUELLEN

1. Haik MN et al. Effectiveness of physical therapy treatment of clearly defined subacromial pain: a systematic review of randomised controlled trials. Br J Sports Med 2016. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27288517
2. Beard DJ et al. Arthroscopic subacromial decompression for subacromial shoulder pain (CSAW). Lancet 2018. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29169668
3. Holmgren T et al. Effect of specific exercise strategy on need for surgery in patients with subacromial impingement syndrome. BMJ 2012 (Zusammenfassung). pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22613243

WAS BEI MIR PASSIERT

Ich schaue nicht nur auf die Schulter.

Das war der Vorgeschmack. Eine Schulter, die nachts weckt, musst du nicht monatelang aussitzen. Früh die richtige Dosis zu finden, spart Umwege.

DIE KETTE, DIE ICH TESTE

Halswirbelsäule · Brustwirbelsäule · Rippen · Schulterblatt · Schultergelenk

Der Arm geht nur dann frei über Kopf, wenn Brustwirbelsäule, Rippen und Schulterblatt mitgehen. Fehlt dort Bewegung, holt sich die Schulter den Rest am Gelenk. Schmerz kann außerdem von der Halswirbelsäule in den Arm ziehen. Ich teste die Stationen und setze dort an, wo sich dein Armheben verändert.

MEIN WERKZEUGKASTEN

- Osteopathie an Rippen, Brustwirbelsäule und Schulter
- Manuelle Therapie
- Dry Needling und Akupunktur
- Radiale Stoßwelle
- Neuraltherapie
- Trainingstherapie für Schulter und Schulterblatt

Was zum Einsatz kommt, entscheidet der Test. Die Studienlage ist je Verfahren unterschiedlich, manche sind umstritten.

SO LÄUFT DIE STUNDE

01 **Fragen.** Was ist passiert, was willst du wieder können, gibt es Warnzeichen.

02 **Testen.** Wir legen dein Zeichen fest: Armheben und Außendrehen gegen Widerstand.

03 **Behandeln.** Gezielt an der Station, die mitzieht. Kein Zettel und tschüss.

04 **Nachtesten.** In derselben Stunde. Was nichts verändert, lasse ich weg.

05 **Mitnehmen.** Wenige Übungen mit klarer Dosis, die in deinen Alltag passen.

09721 4765199 Dittelbrunn **0931 78495720** Würzburg

TERMIN Ruf an, schreib an info@gehmalzummetz.de oder scan den Code.

Michael Metz Heilpraktiker · Hauptstraße 9 · 97456 Dittelbrunn · 09721 4765199 · info@gehmalzummetz.de
Stand Oktober 2026. Alle Inhalte urheberrechtlich geschützt. Weitergabe der unveränderten Datei ist ausdrücklich erlaubt.