

Schultergürtelstabilisation: Diagnose? Therapie?

Manuelle Medizin SAMM, Interlaken 27.11.2008

Dr. med. Hans Spring
 Ärztlicher Direktor Rehazentrum Leukerbad
 Leiter Swiss Olympic Medical Center Leukerbad

Wissenschaftliche Mitarbeit:
Roger Hilfiker
 Schweizer Paraplegiker Forschung AG, Nottwil
 HES-SO Valais, Leukerbad



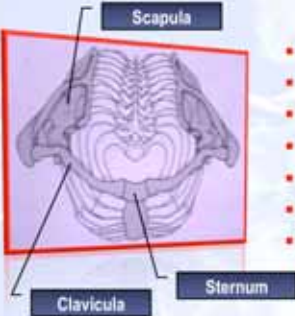
Google Interessiert das überhaupt jemanden?

Schultergürtelstabilisation
8 Hinweise

Rückenschmerzen
2 340 000 Hinweise

Haltungsschwäche
24 700 Hinweise

Schultergürtel




- M. trapezius
- M. rhomboideus minor
- M. rhomboideus major
- M. levator scapulae
- M. pectoralis minor
- M. subclavius
- M. serratus anterior

Scapula / Glenoid / Humeruskopf



W.B. Kibler: The Role of the Scapula in Athletic Shoulder Function. Am.J.Sports Med., 1999, 26, 325


Schultergürtelmuskulatur



- M. trapezius
- M. rhomboideus minor
- M. rhomboideus major
- M. levator scapulae
- M. pectoralis minor
- M. subclavius
- M. serratus anterior

H. Spring, U. Ill, H. Kuntz, K. Rötter, W. Schneider, T. Trechler: Dehn- und Kräftigungsgymnastik, Thema 8, Aufl. 2005


Schultergürtelmuskulatur



- M. trapezius
- M. rhomboideus minor
- M. rhomboideus major
- M. levator scapulae
- M. pectoralis minor
- M. subclavius
- M. serratus anterior

K. Tittel: Beschreibende und funktionelle Anatomie des Menschen, Gustav Fischer 9. Aufl. 1981

Schultergürtelmuskulatur



- M. trapezius
- M. rhomboideus minor
- M. rhomboideus major
- M. levator scapulae
- M. pectoralis minor
- M. subclavius
- **M. serratus anterior**

F. Kendall, E. Kendall, P. Geise: Muscles Testing and Function, Williams&Wilkins 4. Aufl. 1993

Rückenstreckmuskulatur



- M. iliocostalis
- M. longissimus

K. Tittel: Beschreibende und funktionelle Anatomie des Menschen, Gustav Fischer 9. Aufl. 1981

Untersuchung / Teste



- Armvorhaltetest nach Matthiass
- Globaltest
- Kraftausdauer / Test Schulterblattfixatoren
- Längentestung

Inhalt Workshop
H. Spring / A. Pirlet

Armvorhaltetest nach Matthiass

Der Armvorhaltetest nach Matthiass dient dazu, bei Kindern, die älter als sechs Jahre und jünger als 16 Jahre sind, Haltungsschwäche zu entdecken und zu objektivieren (1958).



A: Ein Kind mit guter Muskulatur kann mit vorgehaltenen Armen eine aktive Haltung länger als 60 Sek. beibehalten

B: Ein Kind mit Haltungsschwäche sackt bereits nach 30 Sek. in die hintere Haltung ab.

Globaltest



Scapula alata:
Insuffizienz des M. serratus anterior

H. Spring, J. Dvorak, V. Dvorak, W. Schneider, T. Tritschler, B. Viliger: Theorie und Praxis der Trainingstherapie, Thieme 2. Aufl. 2005
F. Kendall, E. Kendall, P. Geise: Muscles Testing and Function, Williams&Wilkins 4. Aufl. 1993

Kraftausdauer / Test Schulterblattfixatoren



J. Dvorak, V. Dvorak, W. Giller, W. Schneider, H. Spring, T. Tritschler: Musculoskelet Manual Medicine, Diagnosis and Treatment, Thieme 2008
H. Spring, J. Dvorak, V. Dvorak, W. Schneider, T. Tritschler, B. Viliger: Theorie und Praxis der Trainingstherapie, Thieme 2. Aufl. 2005

Längentestung *M. trapezius / M. pectoralis major / M. levator scapulae*

J. Dvorak, V. Dvorak, W. Gillar, W. Schneider, H. Spring, T. Tritschler: *Muskuloskelet Manual Medicine, Diagnosis and Treatment* Thieme 2008
 H. Spring, J. Dvorak, V. Dvorak, W. Schneider, T. Tritschler, B. Viliger: *Theorie und Praxis der Trainingstherapie* Thieme 2. Aufl. 2005

Beobachten / „klinischer Blick“

Natürliche Haltung?

Körperhaltungen analysieren und verbessern, Ch. Larsen, C. Larson, O. Harfelt, Titas 2008

Natürliche Haltung = 3

- Das Ohr-Lot fällt zentral durch Schultergelenk und Brustkorbmitte
- Aufrechte Kopfhaltung, freier Nacken, entspannte Schultern

Körperhaltungen analysieren und verbessern, Ch. Larsen, C. Larson, O. Harfelt, Titas 2008

Natürliche Haltung?

Körperhaltungen analysieren und verbessern, Ch. Larsen, C. Larson, O. Harfelt, Titas 2008

Natürliche Haltung = 2

- Becken- und Kopfhaltung sind aufgerichtet; das Gewicht ruht auf beiden Sitzbeinhöckern
- Die Wirbelsäule ist lang gestreckt, Nacken und Lenden haben einen leichten Lordoseschwung

Körperhaltungen analysieren und verbessern, Ch. Larsen, C. Larson, O. Harfelt, Titas 2008

DD: 4 Fälle Neurologie

gehören auch zur Manuellen Medizin!



M. Mumenthaler et. al. : Läsionen peripherer Nerven. Thieme-Verlag

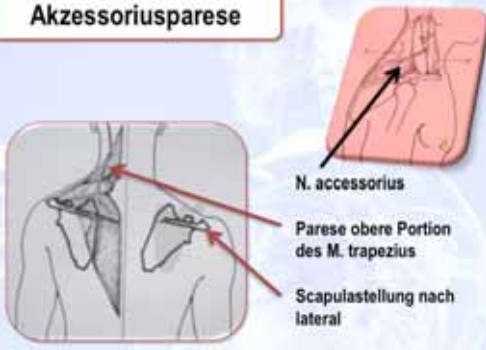
Neuralgische Schulteramyotrophie

- „Plexusneuritis“ /oberer Armplexus C5 und C6
- akute intensive Schulterschmerzen
- motorische Schwäche der Muskeln des Schultergürtels
- häufig Parese des M. serratus anterior
- gutartiger Verlauf : Schmerzreduktion nach 1 Wo bis 3 Mo, Rückbildung der Paresen nach 9 – 12 Mo



M. Mumenthaler et. al. : Läsionen peripherer Nerven. Thieme-Verlag


Akzessoriusparese



N. accessorius
Parese obere Portion des M. trapezius
Scapulastellung nach lateral

M. Mumenthaler et. al. : Läsionen peripherer Nerven. Thieme-Verlag

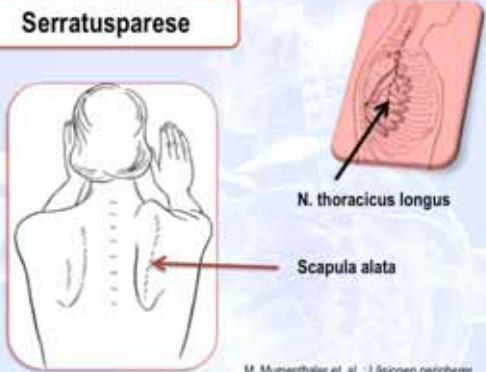
Kompressionssyndrom N. suprascapularis



Incisura scapulae
Parese des M. supraspinatus
Parese des M. infraspinatus

M. Mumenthaler et. al. : Läsionen peripherer Nerven. Thieme-Verlag


Serratusparese



N. thoracicus longus
Scapula alata

M. Mumenthaler et. al. : Läsionen peripherer Nerven. Thieme-Verlag

Literatur-Recherche: 62 Artikel



Roger Hilfiker
Schweizer Paraplegiker Forschung AG, Nottwil
HES-SO Valais, Leukerbad

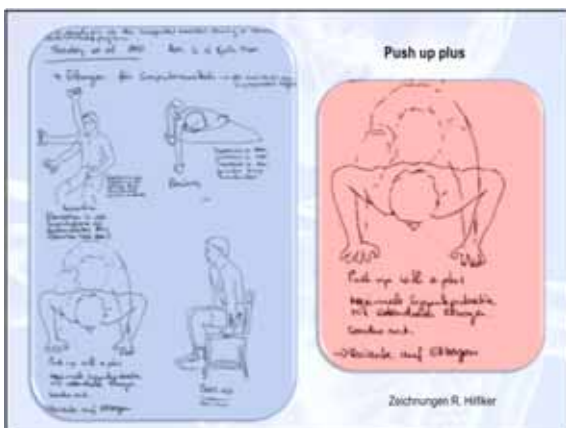


Therapie / Training



- Kraft / Kraftausdauer mit Theraband, Zugapparat, Gymnastikball
- Mobilisation
- Stretching
- Koordination

Inhalt Workshop
H. Spring / A. Pirlet



Kraft, Kraftausdauer, Koordination

Hilfsmittel Zugapparat, Theraband








H. Spring, J. Dorak, V. Dorak, W. Schneider, T. Tretschler, B. Wilger
Theorie und Praxis der Trainingstherapie. Thema 2. Aufl. 2005

Kraft, Kraftausdauer, Koordination
Hilfsmittel Krafttrainingsgeräte



H. Spring, J. Dvorak, V. Dvorak, W. Schneider, T. Tritschler, B. Willger
Theorie und Praxis der Trainingstherapie, Thema 2, Aufl. 2005

RückenGYM



H. Spring, T. Tritschler: CD RückenGym, 30 Übungen als Heimprogramm, Print und Video: X-Site AG Basel, Mepha Pharma AG Aesch, 2007

RückenGYM



H. Spring, T. Tritschler: CD RückenGym, 30 Übungen als Heimprogramm, Print und Video: X-Site AG Basel, Mepha Pharma AG Aesch, 2007

Kraft, Koordination, Gleichgewicht
Hilfsmittel Gymnastikball

Der Rumpf wird 4-mal so stark gefordert, wenn Sie einen Swiss Ball in Ihr Training integrieren. Grund: Je instabiler der Untergrund, desto intensiver ist die Rumpfmuskulatur damit beschäftigt, die Balance zu halten. Hunderte von unbewussten Muskelkontraktionen lösen die dafür nötigen Ausgleichsbewegungen aus.



H. Spring: Die 10 besten Übungen mit Gymnastikball, Theraband und Balancetreff, Gesundheitsgespräche 9, 2007

Wassergymnastik



Wassergymnastik Rehakentrum Leukerbad

I do it my way... Schultergürtelstabilisation



Sie kennen das Video: mein Vortrag hier 2004 zu Trainingstherapie.
So schnell vergeht die Zeit, ich mache es aber immer noch...

Video: Hans Spring 2004: Holzen hinter dem Haus in Leukerbad



Stelstabilisation:
Therapie?

Danke!

M., Interlaken 27.11.2008

Dr. med. Hans Spring
Ärztlicher Direktor Rehakentrum Leukerbad
Leiter Swiss Olympic Medical Center Leukerbad

Wissenschaftliche Mitarbeit:
Roger Hilfiker
Schweizer Paraplegiker Forschung AG, Nottwil
HES-SO Valais, Leukerbad

