

Kräftigung für Schultergürtel & Nacken

Es zwickt schon wieder irgendwo? Hast du Probleme in der Schulter beim Schwimmen? Spürst du Schmerzen im Nacken beim Radfahren oder Laufen? Nein? – Sehr gut! Ja? – Das ist weniger gut! Text: Angela Passenbrunner, Iris Salm

Woher kommt's? Schulterprobleme können durch den komplexen Bewegungsablauf bei den verschiedenen Disziplinen **beim Schwimmen** auftreten.

Hier sind die auslösenden Faktoren meist zu rasch gesteigerte Trainingsumfänge, falsche Technik und muskuläre Dysbalancen.

Eine falsche Schwimmtechnik, muskuläres Ungleichgewicht und eine schlechte Haltung im Alltag begünstigen eine Dezentrierung des Schultergelenks nach vorne, wodurch der Oberarmkopf nicht mehr zentral unter dem Schulterdach steht. Es kommt häufig zu einer Kompression der zwischen Schulterdach und Oberarmkopf liegenden Strukturen, wodurch Schwellungen und Entzündungen hervorgerufen werden können.

Um dem entgegenzuwirken, sind Aufwärmen und gezieltes Techniktraining beim Schwimmen sowie ein zusätzliches Training der Antagonisten (Außenrotatoren, Schulterblattfixatoren) und Dehnung der verkürzten Muskulatur (meist große Brustmuskulatur) notwendig.

Oft kann auch ein videounterstütztes Schwimmtraining zur Verbesserung der Eigenwahrnehmung und zum Sichtbarmachen kleinerer und größerer Fehler im Bewegungsablauf beitragen. Vorsicht beim Schwimmen mit zu großen Paddles, wenn bereits eine muskuläre Dysbalance oder eine Instabilität besteht, da sich die verstärkte Hebelwirkung negativ auf die Biomechanik im Schultergelenk auswirkt!

Auch in der zweiten Disziplin, beim Radfahren, ist die Muskulatur des Nackens und des Schultergürtels sehr gefordert. Es ist ein Irrglaube, dass bei diesem Sport nur die Beine muskulär beansprucht werden.

Eine gute Sitzposition **am Rad** ist schon einmal eine wichtige Grundvoraussetzung, um den Schultergürtel und die Halswirbelsäule zu entlasten. Doch auch die Kraft der Rumpf- und Schultergürtelmuskulatur spielt eine tragende Rolle für die Stabilität am Rad.

Vielleicht hat der eine oder andere von euch schon einmal die Erfahrung gemacht, dass bei langen Radausfahrten plötzlich der Nacken zu schmerzen oder ein krampfartiges Gefühl zwischen den Schulterblättern zu nerven beginnt. Damit kann eine längere Trainingseinheit am Rad sehr unangenehm werden ...

Je länger die Radausfahrten dauern, desto größer ist die Gefahr, dass man in eine passive Position versinkt. Ein muskuläres Ungleichgewicht führt entweder zu einem Absinken der Brustwirbelsäule zwischen den Schulterblättern

oder zu einem übermäßigen Rundrücken und hochgezogenem Schultergürtel. Beides bedingt eine Überstreckung der Halswirbelsäule.

Umso besser, wenn man dann eine kräftige und stabile Muskulatur in Nacken und Schultergürtel besitzt. Die Folgen mangelnder Kraft sind Nackenverspannungen, Überlastungen der Halswirbelsäulengelenke, Schulterschmerzen bis hin zu Taubheitsgefühlen in den Fingern, da auch die Armnerven durch eine Einengung in Mitleidenschaft gezogen werden können.

Die extreme Position am Zeitfahrrad verstärkt die muskuläre Anforderung an den Athleten.

Beim Laufen sind die Beschwerden im Nacken und Schultergürtel seltener und meist eine Folgeerscheinung einer Instabilität der Beinachsen oder des Rumpfes.

Bei allen drei Sportarten und auch im Alltag ist unsere Körperhaltung nach vorne orientiert, und die Aufrichtung der Wirbelsäule ist unzureichend. Die Brustmuskulatur neigt zu Verkürzungen, die hintere, das Schulterblatt fixierende Muskulatur ist abgeschwächt. Diese muskuläre Dysbalance sollte ausgeglichen werden.

Falls solche oder ähnliche Beschwerden schon bestehen, solltest du auf alle Fälle einen Facharzt und dann einen Physiotherapeuten aufsuchen, um die genaue Ursache des Problems feststellen zu lassen. In vielen Fällen ist dann vorerst ein spezifischeres Training notwendig.

Viel Spaß mit den folgenden Übungen!!!



ANGELA PASSENBRUNNER, PT

Physiotherapeutin seit 2003, seit 2011 Leitung der Praxis Gemma in Judendorf-Straßengel und in Graz. Sportphysiotherapeutische Betreuung des Downhill- und 4X-Nationalteams bis 2012, seit 2013 bei der Red Bull Cliff Diving World Series Tour, Gang-, Lauf- und Bewegungsanalysen
www.gemma-physiotherapie.at

IRIS SALM, Msc PT

Physiotherapeutin seit 2002, seit 2011 Leitung der Praxis Gemma in Judendorf-Straßengel und in Graz. Physiotherapeutische Betreuung des Triathlonvereins SU Tri Styria, Gang-, Lauf- und Bewegungsanalysen
www.gemma-physiotherapie.at





Kräftigung der Außenrotatoren

Aufrechter Stand, Bauchmuskulatur anspannen, Knie leicht beugen. Ellbogen werden beidseits am Körper auf 90° gebeugt gehalten. Theraband mit beiden Armen symmetrisch auseinanderziehen.

Serien: **3x**

Wh: **20**

Pause: **30 sek**

Aufrechter Stand, Bauchmuskulatur anspannen, Knie leicht beugen. Theraband z. B. an einer Türschnalle festmachen.

Ellbogen bleibt am Körper und wird auf 90° gebeugt gehalten. Schultern werden hinten stabilisiert.

Theraband bis zum Bauch ziehen und langsam wieder zurückbewegen, während die Schulter hinten stabilisiert wird.

Serien: **3x**

Wh: **20**

Pause: **30 sek**



Kräftigung der Schulterblattfixatoren

Leichte Kniebeuge mit Oberkörpervorlage. Bauchmuskulatur anspannen, Schulterblätter nach hinten spannen.

Der Blick ist nach vorne und unten gerichtet, damit die Halswirbelsäule „lang“ bleibt.

Die Langhantelstange wird schulterbreit vor den Knien gehalten und dann bis unterhalb des Brustkorbs angehoben.

Serien: **3x**

Wh: **20**

Pause: **30 sek**

Kopf nach vorne schieben und wieder zurückziehen. Dabei ein leichtes Doppelkinn machen. Diese Übung kann man sehr gut in den Alltag integrieren (im Büro, beim Autofahren, beim Radfahren, ...).

Serien: **3x**

Wh: **10**

Die Schildkröte



Kräftigung der Innenrotatoren

Kräftigung des Rückenstreckers „Die Verbeugung“

Leichte Kniebeuge mit Oberkörpervorlage. Bauchmuskulatur anspannen, Schulterblätter nach hinten spannen, Blick ist nach vorne und unten gerichtet, damit die Halswirbelsäule „lang“ bleibt.

Die Langhantelstange wird auf die Schultern (nicht auf die Halswirbelsäule!!) gelegt und ellbogenbreit gehalten.

Der Oberkörper wird mit gerader Wirbelsäule 45° nach vorne geneigt und wieder aufgerichtet.

Serien: **3x**

Wh: **20**

Pause: **30 sek**



Kräftigung des Lattissimus

Leichte Kniebeuge mit Oberkörpervorlage. Bauchmuskulatur anspannen, Schulterblätter nach hinten spannen. Der Blick ist nach vorne und unten gerichtet, damit die Halswirbelsäule „lang“ bleibt. Das Theraband wird z. B. an der Tür befestigt und mit gestreckten Armen von oben bis zu den Hüften seitlich gezogen. Die Schulterblätter bleiben während des gesamten Bewegungsablaufes nach hinten gespannt.

Serien: **3x**

Wh: **20**

Pause: **30 sek**

